



## **MINYAK ESENSIAL JERUK BERGAMOT (*Citrus bergamia*) SEBAGAI AROMATERAPI UNTUK MENURUNKAN STRES KERJA**

### **BERGAMOT ORANGE (*Citrus bergamia*) ESSENTIAL OIL AS AROMATHERAPY TO REDUCE OCCUPATIONAL STRESS**

**Ruqaya Annisa Nurul Haq<sup>\*1</sup>, Inelvi Yulia<sup>2</sup>, Masdalena<sup>3</sup>, Roza Marlinda<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> STIKES Syedza Sainika  
(ruqaya.annisa @gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Studi Literatur review ini dilatarbelakangi adanya ketertarikan penulis terhadap fenomena stress kerja karyawan di Indoensia yang meningkat dari waktu ke waktu. Sehingga penulis ingin mengkaji beberapa literatur yang berkaitan dengan alternatif metode terapi yang berpotensi untuk menurunkan stres kerja karyawan. Literatur ni ditunjukkan untuk menganalisis secara teoritik stres kerja, jeruk bergamot dan aroma terapi. Metode literatur dilakukan terhadap artikel dari beberapa jurnal terkait yang diperoleh dari Google Scholar dan media online lainnya. Hasil dari literatur review ini diantaranya adalah : Stres kerja dapat menurunkan kinerja kerja karyawan. Aroma terapi dapat mempengaruhi penurunan stres kerja karyawan dan jeruk bergamot memiliki senyawa minyak esensial bergamot (BEO) yang dapat menjadi alternatif metode terapi penurunan stres kerja. Kesimpulan BEO dari jeruk bergamot dapat menjadi alternatif metode terapi untuk penurunan stres kerja.

**Kata kunci : Aromaterapi, jeruk bergamot, stres kerja**

#### **ABSTRACT**

*The phenomenon of employee work stress in Indonesia is increasing from time to time. Several methods are studied to overcome this problem and published in many articles published in many journals' resources. The aim of this is to review some of the literature related to methods of alternative therapy that have the potential in reducing employee work stress which are the uses of citrus bergamot and aromatherapies. The literatures obtained from Google Scholar and other online media. The results of this literature review found work stress can reduce employee performance, and using aromatherapy can decrease employees' work stress. Bergamot orange contains bergamot essential oil (BEO) compounds which contain monoterpane limonene which serves as an anti-depressant, linalool and linalyl acetate which serve as analgesics and anti-inflammatories. Conclusion BEO from bergamot oranges can be an alternative method of therapy to reduce work stress.*

**Keywords: Aromatherapy; bergamot orange; work stress**

#### **PENDAHULUAN**

Jeruk bergamot atau *Citrus bergamia* merupakan tanaman yang berasal dari Italia. Buah ini mirip dengan jeruk purut yang ada di

Indonesia. Jeruk bergamot merupakan hasil persilangan dari lemon dan jeruk pahit. Jeruk bergamot memiliki kandungan minyak atsiri yang banyak dimanfaatkan dalam bidang farmasi dan pengobatan penyakit. Bergamot

esensial oil (BGO) merupakan minyak yang berasal dari jeruk bergamot yang sudah diteliti sebagai aromaterapi untuk menurunkan kecemasan dan stres (Nevarra et al., 2015).

Aroma terapi yang berasal dari minyak esensial tanaman sudah banyak digunakan sebagai pengobatan dan terapi. Bagian-bagian tanaman jeruk purut berpotensi sebagai minyak esensial aromaterapi (Hakim et al., 2019). Menurut (Rahayu & Sugita, 2018) aromaterapi lavender dan jahe dapat menurunkan frekuensi mual muntah ibu hamil trisemester 1 di BPM Trucuk Klaten. Aromaterapi juga dapat memakai beberapa macam minyak esensial dari tanaman. Menurut (Abbas, 2021) Aroma terapi saat ini digunakan hampir diseluruh dunia. Bukan saja memberikan efek pengobatan tetapi juga untuk rileksasi dalam menghadapi stres.

Era perubahan dan transformasi yang sangat cepat dikarenakan sangat berkembangnya ilmu pengetahuan dan perkembangan teknologi informasi. Hal ini menyebabkan persaingan yang tinggi dan kebebasan untuk berbisnis antar negara. Perusahaan dan organisasi mendapatkan tuntutan baru yaitu menemukan strategi, visi dan misi dimana memungkinkan untuk manajer dapat memperoleh kemampuan untuk menyesuaikan dalam perubahan yang terjadi. Perubahan organisasi yang cepat dan dramatis tentu saja harus diikuti pula dengan perubahan sumber daya manusia secara memadai (Fauzi, 2016).

Perkembangan yang pesat ini menimbulkan stres kerja pada karyawan karena perkembangan global menuntut kesiapan karyawan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan mencapai target. Oleh karena itu, beban kerja menjadi bertambah dan stres kerja meningkat. Stres akan mendorong dilakukannya *coping*. Yudiati & Rahayu (2017) berpendapat bahwa *coping* merupakan reaksi terhadap tekanan pikiran, tentang apa yang dialami, dipikirkan dan cara mengurangi dampak negatif atas situasi yang terjadi pada individu.

Dengan adanya stress yang dialami, tentulah menjadi sebuah perhatian yang khusus bagi perusahaan dan individu. Salah satu cara yang banyak digunakan untuk mengurangi stres kerja adalah dengan menggunakan aroma terapi yang diteteskan ke dalam *diffuser* di ruang kerja. Terapi aromaterapi merupakan *treatment* yang menggunakan bahan dengan wangi-wangian yang berupa minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kondisi emosional. Aromaterapi biasanya diberikan untuk meningkatkan kondisi kesehatan termasuk tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi memiliki efek positif dimana merangsang sensori dan reseptor yang pada akhirnya akan mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek tertentu pada emosi dan juga mampu bereaksi terhadap stress (Hartono, 2013).

Salah satu aroma terapi yang digunakan untuk menurunkan stres pada individu adalah aroma jeruk bergamot. Nama umum Bergamot adalah *Citrus bergamia Risso et Poiteau*, Buah bergamot biasanya digunakan untuk minyak esensial (BEO: *bergamot essential oil*) yang diperoleh dengan cara memarut dan cold pressing kulit buah. Senyawa kimia yang terkandung dalam BEO terdiri dari *monoterpene limonene* (25-53%) yang berfungsi sebagai anti-depresan, linalool (2-20%) dan linalyl asetat (15-40%) yang berfungsi sebagai analgesik dan anti-inflamasi (Lo SK, Wang CC, Fang W. 2005). BEO populer sebagai aromaterapi yang digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan simptom - simptom dari gangguan stres, seperti kecemasan, depresi dan nyeri kronis yang dirasakan individu (Nabiha, B., Abdelfatteh, EO., Faten, K., Herve, C., Moncef, CM. 2010).

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk literatur review. Identifikasi, interpretasi, dan evaluasi dilakukan terhadap beberapa hasil penelitian terkait efektivitas penggunaan aroma terapi

jeruk bergamot dengan media *diffuser* terhadap stres kerja. Pengumpulan data berupa data sekunder diperoleh dari Google Scholar. Adapun kata kunci yang digunakan diantaranya : Aroma terapi, Jeruk bergamot dan stress kerja. Dipilih literatur dari tahun 2005-2022.

## HASIL

### Jeruk Bergamot (*Citrus bergamia*)

Jeruk bergamot memiliki nama latin *Citrus bergamia* dari famili rutaceae merupakan tanaman yang telah banyak digunakan masyarakat untuk diambil minyak esensialnya sebagai pengobatan seperti agen terapi utama. Tanaman ini berasal dari Calabria (Italia), tanaman ini dibudidayakan hampir disepanjang pantai selatan Calabria, lebih dari 90% produksi jeruk bergamot dunia berasal dari Italia. Namun, sejumlah kecil tanaman bergamot tumbuh di negara Yunani, Maroko, Iran dan Argentina. Jeruk bergamot yang berasal dari ekoregion Mediterania, khususnya dari Italia Selatan dan Yunani ini mengandung minyak atsiri yang diambil dari eksokarpnya (bagian dari kulit) dengan cara pengepresan dingin (Setzer, 2009).

Tanaman jeruk bergamot ini biasa diambil minyak atsirinya (Bergamot essential oil = BGO). BEO berwarna kuning kecoklatan atau kehijauan dengan rasa aromatik yang pahit dan memiliki bau yang khas yang dapat memberikan efek relaksasi (Navarra et al. 2015). BEO terdiri dari senyawa volatil (93-96%) dan selebihnya merupakan senyawa nonvolatil (4-7%). Senyawa yang terdapat pada BEO diantaranya : monoterpen, seskuioterpen, aldehida alifatik, alkohol, ester, dan teroksigenasi (Dugo and Bonaccorsi, 2013). Menurut (Fang et al., 2004) jeruk bergamot memiliki kandungan linalool, citral dan linali asetat.

BEO dapat menghambat pertumbuhan mikroorganisme atau sebagai antimikroba. Menurut (Romano et al., 2005) secara in-vitro BEO mampu menghambat pertumbuhan *Candida*. Selain sebagai antimikroba BEO juga dapat digunakan sebagai antiinflamasi

yaitu memberikan efek mengurangi radang akibat luka (Karaca et al., 2007). Lebih daripada sebagai antimikroba dan antiinflamasi, BEO juga dapat berperan sebagai senyawa antiproliferasi yaitu membunuh sel kanker di dalam tubuh (Russo et al., 2013). Penelitian terbaru tentang BEO dalam kombinasi beberapa bidang ilmu seperti fitokimia, farmasi, dan psikologi menunjukkan bahwa minyak atsiri dari BEO mempunyai efek neurofarmakologis yang spesifik. Menurut (Perry and Perry, 2006) Minyak atsiri telah digunakan sebagai aromaterapi untuk mengatasi depresi, kecemasan, insomnia, dan stres.

### Aroma Terapi

Aromaterapi merupakan suatu metode pengobatan penyakit menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tanaman yang mengandung minyak atsiri. Selain untuk mengobati penyakit aroma terapi juga dapat digunakan untuk perawatan tubuh. Beberapa tanaman yang biasa digunakan sebagai aroma terapi antara lain : Eukaliptus, Lemon, Peppermint, Rosmari, Pohon the, dan Lavender (Andria, 2014). Kecemasan, depresi dan tingkat stress berkurang secara signifikan setelah perlakuan aromaterapi. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat membantu menjaga kesehatan psikologis (Tang and Tse 2014). Beberapa contoh aroma terapi yang telah banyak digunakan sebagai pengobatan penyakit akan dijelaskan dibawah ini.

Terapi menggunakan aroma terapi lavender dapat memberikan efek nyaman dan rileks. Hal ini didukung dengan pernyataan (Sari and Leonard 2018) kualitas tidur lansia dapat ditingkat dengan menggunakan aroma terapi lavender. Terdapat pengaruh terapi menggunakan lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XII Kota Kampar (Junita, Virgo, and Putri 2020). Aroma terapi lavender banyak digunakan sebagai pengobatan penyakit. Menurut (Maryani dan Himalaya, 2020) nyeri pada nafas yang sangat mengganggu dapat dikurangi dengan penggunaan aroma terapi

lavender. Pemberian aroma terapi lavender memberikan efek rileks dan nyaman. Aroma terapi lavender dapat mengurangi nyeri pada saat persalinan (Sagita 2019). Kombinasi aroma terapi lavender dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah (Kusyati, Santi, and Hapsari 2018).

Sebuah penelitian membandingkan penggunaan aroma terapi jenis lavender dan *rosemary*. Dari penelitian ini terlihat bahwa aroma terapi berjenis *rosemary* memiliki efektivitas lebih tinggi menurunkan stres dari pada jenis lavender pada orang dewasa (Maharianingsih and Ariasanti 2022). Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa orang dewasa dalam hal ini adalah mahasiswa cenderung mengalami stres akademik lebih menyukai aroma terapi berjenis *rosemary*. Aromaterapi juga efektif dalam proses menurunkan tingkat stres bagi penderita gagal ginjal akut (Natassia & Pistanti, 2020). Aroma terapi lavender dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pasien pra operasi katarak. Perawat dapat memberikan terapi aroma lavender untuk menurunkan kecemasan pasien pra operasi agar operasi dapat berjalan dengan baik (Anderson and Taareluan n.d.).

Aroma terapi berupa minyak esensial beraroma jeruk bergamot juga pernah digunakan pada ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium* dimana kondisi ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan yang menyebabkan penurunan elektrolit dalam tubuh. Diketahui bahwa ternyata ada pengaruh yang bermakna pemberian aroma terapi esensial jeruk bergamot terhadap keluhan ibu hamil yang mengalami *emesis gravidarium* (Lestari, 2022). Minyak esensial bergamot (BEO) biasa digunakan untuk menurunkan stres psikologi dan kecemasan sebagai sebuah aroma terapi. BEO yang dihirup bersama dengan uap air pada diffuser memberikan efek psikologi dan fisiologi dalam waktu yang relatif singkat (Watanabe, Kimura, and Rauwald 2015).

### **Stres Kerja**

Stres merupakan suatu akibat dari ketidakseimbangan sumber daya yang dimiliki seseorang dengan tuntutan yang dimilikinya. Ancaman yang disebabkan oleh stress cukup besar bahkan akan menyebabkan pola pikir yang pendek dan bunuh diri, karena semakin besar ketidakseimbangan maka akan semakin besar peluang stres yang akan dialami oleh individu. Menurut (Asih et al., 2018) kondisi dari interaksi manusia dengan pekerjaannya yang menyebabkan ketegangan sehingga terjadi ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi proses berpikir, emosi, dan kondisi seseorang didefinisikan sebagai stres.

Karyawan sebuah perusahaan cenderung mengalami stres karena perusahaan yang maju dan berkembang pesat biasanya mengharuskan karyawannya sebagai sumber daya manusia bekerja keras. Pekerjaan yang berat dan banyak dari atasan menyebabkan stres kerja dan penurunan kualitas sumber daya manusia. Menurut (Julvia, 2016) kinerja karyawan akan meningkat apabila tingkat stres dikurangi selain itu konflik kerja dengan kinerja karyawan menunjukkan hasil signifikan positif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Bhastary 2020) apabila stres kerja karyawan di kerja PT. PLN (Persero) UIP3BS UPT Medan maka tingkat kepuasan kinerja karyawan akan menurun. Stres kerja karyawan di perusahaan akibat perusahaan kurang memperhatikan beban kerja karyawan dan terjadi tumpang tindih pekerjaan.

### **PEMBAHASAN**

Kepuasan kerja seorang karyawan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres kerja, motivasi kerja, disiplin kerja, komunikasi kerja, konflik kerja dan lain-lain. Disiplin kerja dan stres kerja secara simultan berpengaruh terhadap kinerja karyawan di stasiun Manggarai, Jakarta Selatan (Setyawati, Aryani, and Ningrum 2018). Secara simultan stres kerja, lingkungan kerja memberikan pengaruh terhadap kinerja karyawan di PT. FIF Group Manado. Secara parsial stres kerja dan beban kerja tidak berpengaruh terhadap

kinerja karyawan di PT FIF Gropu Manado (Ahmad et al. 2019).

Kasus penurunan kinerja karyawan akibat stres kerja juga dialami oleh beberapa rumah sakit di Indonesia. Contohnya di Rumah Sakit Umum Kota Banjar, beban kerja yang sulit dan berlebihan bagi perawat di RSUD Kota Banjar memberikan pengaruh yang sangat tinggi terhadap stres kerja perawat pada rawat inap dalam di RSUD Kota Banjar (Maharani et al. 2019). Menurut (Rudyarti 2021) masa kerja, stres kerja dan umur berpengaruh terhadap tingkat kelelahan perawat di rumah sakit X. Menurut (Islam, Utara, and No 2019) stres kerja pada perawat di RSUD Deli Serdang Lubuk Pakam berhubungan dengan kelelahan kerja dialami oleh perawat. Terdapat hubungan antara stres kerja perawat dengan kondisi kerja perawat di Rumah Sakit Umum Islam ORPEHA Tulungagung tahun 2017.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

BEO telah digunakan secara tradisional oleh masyarakat Italia sebagai obat, antiseptik dan desinfektan dan penyembuhan luka ringan. Kandungan minyak atsiri jeruk bergamot dapat digunakan sebagai antimikroba, antiinflamasi dan antiproliferasi. Beberapa penelitian sudah menyebutkan bahwa secara klinis BEO dapat mengurangi efek kecemasan dan stres. Aroma terapi ini di oleh sehingga diperoleh bentuk minyak esensial. Minyak esensial beraroma jeruk bergamot ini kemudian akan diteteskan ke *diffuser* yang sudah berisi air. Uap air tersebut akan menyebar ke seluruh ruangan dan akan dapat dihirup oleh orang yang ada disekitar *diffuser* tersebut. Sehingga ketika dihirup maka akan menimbulkan relaksasi dan dapat menenangkan pikiran dan menurunkan stres kerja.

#### **Saran**

Disarankan bagi seorang karyawan dapat menggunakan BEO agar dapat menenangkan pikiran dan menurunkan stres.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbas, Khairu, husnawati. 2021. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Ekstrak Mawar (*Rosa Centifolia*) Dan Ekstrak Lemon (*Citrus Limon*) Terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia. *Jurnal Human Care* 6(3).
- Ahmad, Yuliya, Bernhard Tewal, Rita N. Taroreh, Fakultas Ekonomi, Jurusan Manajemen, and Universitas Sam Ratulangi. 2019. "Pengaruh Stres Kerja , Beban Kerja , Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt . Fif Group Manado The Effect Of Work Stress , Workload , And Work Environment On Employee Performance At Pt . Fif Group Manado Rivai ( 2008 : 309 ) Mendefinisikan." 7(3):2811–20.
- Anderson, Elisa, and Juwyensi A. Taareluan. n.d. "Pra Operasi Katarak." *Jurnal Unklab* 8–12.
- Andria, A. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya.
- Ardian, hengky. 2019. Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah (Rsud) Deli Serdang Lubuk Pakam. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 1 (2).
- Asih, Gusti yuli , Hardami widhiastuti, Dewi Rusmalia. 2018. Semarang University Press. Semarang.
- Bhastary, Manda Dwipayani. 2020. "Pengaruh Etika Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan." *Jurnal Ilmiah Magister Manajemen* 3 (2)
- Dugo, G., and Bonaccorsi, I. 2013. *Citrus Bergamia: Bergamot and its derivatives*. Boca Raton, FL: CCR Press
- Fang, T., Goto, M., Sasaki, M., and Hirose, T. 2004. Combination of supercritical CO2 and vacuum distillation for the fractionation of bergamot oil. *J. Agric. Food Chem.* 52, 5162–5167. doi: 10.1021/jf049895f
- Hakim, Rusnia junita, Mulyani, yully, Tri Yuni Hendrawati , Ismiyati. 2019. *Jurnal UMJ*.



- Julvia, Cristine, and Sampel Penelitian. 2016. "TERHADAP KINERJA KARYAWAN." *JURNAL ILMIAH MANAJEMEN BISNIS* 16(1).
- Junita, Elvida, Gusman Virgo, and Ade Dita Putri. 2020. "JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR." *JURNAL NERS* 4:116–21.
- Karaca, M., Özbek, H., Him, A., Tütüncü, M., Akkan, H. A., and Kaplanoğlu, V. (2007). Investigation of anti-inflammatory activity of bergamot oil. *Eur. J. Gen. Med.* 4, 176–179.
- Kusyati, Ani, Novi Kurnia Santi, and Shindi Hapsari. 2018. "Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah." *Prosiding seminar nasional unimus* 1:76–81.
- Maharani, Rahmi, Apri Budianto, Program Studi, Manajemen Pascasarjana, Universitas Galuh, Program Studi, Manajemen Pascasarjana, and Universitas Galuh. 2019. "Master of Management Studies Program." *journal of managementReview* 3(2).
- Maharianingsih, Ni Made, and Ni Made W. Ariasanti. 2022. "Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Rosemary Terhadap Stres Pada Dewasa Comparison of Aromatherapy Effect of Lavender and Rosemary to Stress in Adults." *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia* 11(1).
- Maryani, Deni Dan Himalaya Dara. 2020. Efek Aroma Terapi Lavender Mengurangi Nyeri Nifas. *Jm* 8 (1).
- Navarra, Michele, Carmen Mannucci, Marisa Delbò, and Gioacchino Calapai. 2015. "Citrus Bergamia Essential Oil: From Basic Research to Clinical Application." *Frontiers on pharmacology* 6(March):1–7.
- Perry N, Perry E: Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS Drugs* 2006;20:257–280.
- Rahayu dan Sagita. 2018. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Trucuk Klaten. *Jurnal kebidanan dan kesehatan tradisional* 3 (1).
- Romano, L., Battaglia, F., Masucci, L., Sanguinetti, M., Posteraro, B., Plotti, G., et al. (2005). In vitro activity of bergamot natural essence and furocoumarin-free and distilled extracts, and their associations with boric acid, against clinical yeast isolates. *J. Antimicrob. Chemother.* 55, 110–114. doi: 10.1093/jac/dkh503
- Rudyarti, Edwina. 2021. "Perawat Di Rumah Sakit X The Effects Of Work Stress To Work Fatigue Among Hospital X ' S Nurses." 5(2):13–20.
- Russo, R., Ciociaro, A., Berliocchi, L., Cassiano, M. G., Rombolà, L., Ragusa, S., et al. (2013). Implication of limonene and linalyl acetate in cytotoxicity induced by bergamot essential oil in human neuroblastoma cells. *Fitoterapia* 89, 48–57. doi: 10.1016/j.fitote.2013.05.014
- Sagita, Yona Desni. 2019. "Wellness and Healthy Magazine." 1:151–56.
- Sari, Dian, and Devid Leonard. 2018. "PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER." *Jurnal Endurance* 3(1):121–30.
- Setyawati, Novita Wahyu, Nur Ade Aryani, and Endah Prawesti Ningrum. 2018. "KINERJA." *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT* 3 (3):405–12.
- Setzer WN. 2009. "Essential oils and anxiolytic aromatherapy". *Natural Product Communications* 4 (9).



- Tang, Shuk Kwan, and M. Y. Mimi Tse.  
2014. "Aromatherapy : Does It Help to Relieve Pain , Depression , Anxiety , and Stress in Community-Dwelling Older Persons ?" Hindawi Publishing Corporation.
- Watanabe, Eri, Mari Kimura, and Wilhelm Rauwald. 2015. "Effects of Bergamot ( Citrus Bergamia ( Risso ) Wright & Arn .) Essential Oil Aromatherapy on Mood States , Parasympathetic Nervous System Activity , and Salivary Cortisol Levels in 41 Healthy Females." 43–49. doi: 10.1159/000380989.