



EFEK AROMATERAPI LILIN KOPI DAN SERAI: LITERATUR REVIEW

The Aromatherapeutic Effects of Coffee and Lemongrass Candles: A Literature Review

Ade Teti Vani^{*1}, Nadia Purnama Dewi², Dessy Abdullah³, Rinita Amelia⁴

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

Email: adetetivani@fk.unbrah.ac.id

Abstract

This research highlights a literature study on the health effects of aroma therapy candles made from coffee and lemongrass. Therapeutic aroma candles made from natural ingredients such as coffee and lemongrass are gaining popularity as they are believed to provide health benefits, such as reducing stress, promoting relaxation, and improving mood. The essential oils contained in coffee and lemongrass aroma therapy candles have active compounds that can affect the nervous and psychological systems. This study aims to assess the potential health benefits of using coffee and lemongrass aroma therapy candles based on existing literature studies.

Keywords: *Aromatherapy, Coffee, Lemongrass, Health, Essential oil*

Abstrak

Penelitian ini menyoroti studi literatur mengenai efek aroma terapi dari lilin kopi dan serai terhadap kesehatan. Lilin aroma terapi dari bahan alami seperti kopi dan serai semakin populer karena dipercaya dapat memberikan manfaat kesehatan, seperti mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki mood. Minyak esensial yang terkandung dalam lilin aroma terapi dari kopi dan serai memiliki senyawa aktif yang dapat mempengaruhi sistem saraf dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi manfaat kesehatan dari penggunaan lilin aroma terapi kopi dan serai berdasarkan studi literatur yang ada.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kopi, Serai, Kesehatan, Minyak esensial

PENDAHULUAN

Aromaterapi telah lama digunakan sebagai pendekatan alami untuk meningkatkan kesehatan dan kenyamanan. Lilin aromaterapi yang terbuat dari bahan-bahan alami seperti kopi dan serai menjadi semakin populer karena manfaat kesehatannya. Minyak atsiri dalam lilin ini diyakini dapat mempengaruhi sistem saraf dan psikologis serta mempengaruhi kondisi fisik dan mental. Efek fisiologis dan emosional dari minyak esensial telah dipelajari secara ekstensif. Aroma tertentu dapat digunakan untuk mempengaruhi fungsi psikoneuroimun dan mempercepat penyembuhan. Penelitian aromaterapi terutama berfokus pada efek fisiologis dan emosional dari minyak esensial, yang dapat dihirup, ditelan, atau dioleskan.(1)(2)(3)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa minyak esensial yang berasal dari kopi dan serai memiliki kemampuan untuk meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki mood. Secara umum, lilin aroma terapi terbuat dari campuran minyak esensial dan lilin padat sebagai bahan dasar. Lilin padat yang sering digunakan adalah lilin dari minyak nabati seperti minyak kelapa, minyak kemiri, dan minyak jelantah. Selain lilin padat, minyak esensial juga ditambahkan untuk menghasilkan aroma yang diinginkan.(3)(4) Kopi, selain sebagai minuman

yang populer di seluruh dunia, mengandung senyawa volatil yang dapat memberikan efek stimulasi pada sistem saraf pusat. Aromanya yang khas sering dikaitkan dengan peningkatan kewaspadaan dan mood yang lebih baik. Beberapa penelitian telah menyelidiki potensi manfaat kesehatan dari lilin aroma terapi, termasuk efeknya terhadap suasana hati, kualitas tidur, dan kesehatan mental. Namun, belum banyak studi yang secara khusus mengkaji efek lilin aroma terapi berbahan dasar kopi dan sereh.(4)(5) Di sisi lain, sereh (*Cymbopogon citratus*), dikenal dengan aroma segar dan sitrusnya, sering digunakan dalam aromaterapi untuk efek menenangkan dan anti-stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sereh memiliki efek anxiolytic dan dapat membantu mengurangi ketegangan.(6)(7)

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur yang membahas penggunaan aromaterapi lavender dan sereh. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah, buku-buku, dan laporan penelitian terkait dengan efek kesehatan dari aromaterapi. Selain itu, studi klinis yang dilakukan di beberapa rumah sakit dan pusat terapi juga dianalisis untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas kombinasi kedua minyak esensial tersebut. Kata kunci yang digunakan adalah “lilin aroma terapi”, “essential oil”, ”kopi”, ”sereh”. Batas waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2014-2024), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

HASIL

Hasil penelusuran artikel ilmiah di Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menemukan 10 artikel yang diterbitkan antara tahun 2014 dan 2024 tentang manfaat kesehatan dari lilin aromaterapi kopi dan serai, sebagai berikut:

Penulis	Tahun Terbit	Pembahasan	Kesimpulan
Ikhwan Yuda Kusuma et al.	2024	Studi mengenai aplikasi klinis minyak esensial sereh, termasuk potensinya dalam perawatan periodontitis dan penyakit kulit lainnya.	Minyak esensial sereh memiliki potensi besar dalam perawatan berbagai kondisi medis, tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan
Praewpat Pachimsawat et al	2024	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki potensi pengurangan stres akademik terkait dengan presentasi lisan bertingkat pada mahasiswa pascasarjana kedokteran gigi menggunakan kopi aromaterapi	Aroma kopi dapat memberikan efek ansiolitik pada mahasiswa pascasarjana kedokteran gigi, yang dibuktikan dengan perubahan tingkat sAA dan denyut nadi.
Roxsana Devi Tumanggo	2022	Penelitian ini membahas penggunaan aromaterapi kopi untuk mengurangi kelelahan dan tingkat	Aromaterapi kopi secara signifikan mengurangi tingkat stres dan kelelahan pada perawat yang diteliti.

		stres pada perawat bekerja di rumah sakit.	
Yoshinori Masuo et al	2021	Membahas penelitian tentang efek aroma biji kopi dan minyak esensial, seperti lavender, cemara, α -pinene, dan thyme linalool pada perilaku dan ekspresi kandidat penanda stres di otak.	Hasilnya, diasumsikan bahwa perubahan dalam ekspresi beberapa gen dan protein yang disebabkan oleh stres ditekan oleh aroma biji kopi. Efek penekan stres dari aroma tersebut terutama diamati pada ekspresi reseptor faktor pertumbuhan saraf (NGFR), tirosin kinase neurotropik afinitas tinggi, reseptor tipe 3 (trkC), reseptor yang diinduksi glukokortikoid (GIR), dan protein antioksidan spesifik tiol serta protein heat shock 70 kDa 5. Berdasarkan penjelasan mengenai fungsi masing-masing faktor, didapatkan bahwa aroma biji kopi mungkin memiliki fungsi antioksidan dan penghilang stres.
Hoang Danh Pham et al.	2020	Studi ini meneliti karakteristik lilin aromaterapi yang dibuat dengan minyak esensial sereh (<i>Cymbopogon citratus</i>).	Lilin yang dibuat dengan minyak sereh memiliki manfaat relaksasi dan tidak menimbulkan efek kesehatan negatif.
Ali B. et al.	2019	Tinjauan penggunaan minyak esensial dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan insomnia.	Aromaterapi memiliki potensi besar dalam manajemen kecemasan dan depresi melalui efek relaksasi dan perbaikan suasana hati
Thaneeya Hawiset	2019	Sistem penciuman mengatur otak yang mengontrol memori emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek menghirup aroma kopi terhadap memori, suasana hati, dan tingkat kortisol saliva pada sukarelawan muda yang sehat.	Menghirup aroma kopi sekali saja dapat meningkatkan memori kerja dan merangsang kewaspadaan. Namun, menghirup aroma kopi tidak mengurangi stres atau memodulasi respons otonom terhadap stres.
Madzarov A et al	2018	Gambaran umum tentang manfaat umum lilin	Lilin beraroma kopi dapat meningkatkan suasana

		beraroma kopi bagi kesehatan, termasuk menghilangkan stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur.	hati, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur, menjadikannya tambahan yang berharga untuk rutinitas kesehatan (BrewBuzz, Gya Labs).
Dalinda Isabel S et al	2017	Artikel ini membahas manfaat lilin aromaterapi secara umum, dengan fokus pada efeknya terhadap suasana hati dan stres.	Lilin aromaterapi, termasuk yang menggunakan sereh, dapat meredakan stres dan meningkatkan energi.
Praewpat P et al	2021	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek menenangkan dari menghirup aroma kopi saat pasien menjalani prosedur perawatan gigi (pemeriksaan dan scaling). Kadar α -amilase saliva (sAA) dan kortisol (sCort) diukur sebagai proksi dari sistem saraf simpatik dan respons aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal terhadap stres.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa menjalani prosedur perawatan gigi dapat meningkatkan kadar sAA dan sCort pada pasien yang menghirup aroma palsu, sedangkan pasien yang menghirup aroma kopi secara signifikan mengalami penurunan kadar sAA dan sCort (masing-masing sebesar 40% dan 25%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan, lilin aroma terapi berbahan dasar kopi dan sereh memiliki potensi manfaat kesehatan yang signifikan. Kopi mengandung senyawa kafein yang dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan serta konsentrasi. Kafein dalam kopi juga dapat menstimulasi pelepasan serotonin dan dopamin, yang berperan dalam modulasi suasana hati dan emosi. Studi lain menunjukkan bahwa aroma kopi dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur.(3)(8)(9)

Lilin aromaterapi yang diresapi dengan minyak esensial kopi telah mendapatkan perhatian karena potensi manfaat kesehatannya, terutama di bidang yang berkaitan dengan kesejahteraan mental dan fungsi kognitif. Aroma kopi dikenal karena sifatnya yang memberi energi dan meningkatkan suasana hati. Menghirup aroma kopi dapat merangsang otak untuk melepaskan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan perasaan senang dan motivasi. Hal ini membuat lilin aromaterapi beraroma kopi efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa aroma kopi dapat meningkatkan kinerja kognitif, terutama dalam tugas-tugas yang membutuhkan perhatian dan fokus mental yang berkelanjutan. Aroma kopi telah dikaitkan dengan peningkatan kewaspadaan dan memori kerja yang lebih baik, sehingga bermanfaat dalam lingkungan yang membutuhkan konsentrasi. Efek menenangkan dari aroma kopi juga dapat

berkontribusi pada penghilang stres. Dengan mengurangi kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, lilin beraroma kopi dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang, meningkatkan relaksasi dan mengurangi dampak negatif stres pada tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa menghirup minyak esensial kopi dapat membantu pernapasan dengan membersihkan saluran hidung dan melancarkan pernapasan. Hal ini dapat sangat bermanfaat bagi individu yang menderita hidung tersumbat atau masalah pernapasan. Minyak esensial kopi kaya akan antioksidan, yang dapat membantu menetralkan radikal bebas berbahaya dalam tubuh, yang berpotensi mengurangi risiko penyakit kronis. Meski dampak langsung dari menghirup antioksidan ini melalui aromaterapi masih terus dieksplorasi, potensi manfaat kesehatan secara keseluruhan tetap menjanjikan.(10)(11)(12)(13)

Sereh mengandung senyawa sitronelal dan geraniol yang memiliki sifat sedatif dan anxiolytik (anti-cemas). Aroma sereh dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki suasana hati. Selain itu, sereh juga dilaporkan memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Ketika dikombinasikan dalam lilin aroma terapi, sinergi antara kopi dan sereh dapat menghasilkan efek kesehatan yang lebih komprehensif.(14)(15)(16)

Lilin aromaterapi yang mengandung minyak esensial sereh (lemongrass) memiliki berbagai manfaat kesehatan yang menarik perhatian dalam terapi komplementer. Sereh dikenal dengan aroma segar dan menenangkan yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak esensial sereh dapat menurunkan tingkat kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres, sehingga membantu menciptakan suasana yang lebih relaksasi dan damai. Minyak sereh memiliki sifat antiinflamasi dan antimikroba yang kuat. Saat digunakan dalam lilin aromaterapi, sereh dapat membantu membersihkan udara dari patogen berbahaya dan mengurangi peradangan, baik melalui inhalasi maupun aplikasi topikal dalam bentuk yang diencerkan. Aroma sereh juga dikenal untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi. Ini membuat lilin aromaterapi sereh sangat berguna di lingkungan kerja atau belajar, di mana konsentrasi yang lebih tinggi diperlukan. Sifatnya yang menyegarkan dapat membantu memperbaiki kinerja kognitif. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa minyak esensial sereh dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Aroma sereh yang menenangkan dapat membantu individu yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya, membuat mereka lebih mudah untuk rileks dan tertidur. Lilin aromaterapi sereh juga berfungsi sebagai pembersih udara alami, mengurangi bau tidak sedap dan memberikan aroma segar ke seluruh ruangan. Ini tidak hanya meningkatkan suasana hati tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Efek-efek ini menjadikan lilin aromaterapi sereh sebagai pilihan populer untuk menciptakan suasana tenang dan menyegarkan, serta mendukung kesejahteraan fisik dan mental. (14)(16)(17)

KESIMPULAN

Studi literatur ini menunjukkan bahwa lilin aroma terapi berbahan dasar kopi dan sereh memiliki potensi manfaat kesehatan yang signifikan. Kopi mengandung senyawa kafein yang dapat meningkatkan kewaspadaan, suasana hati, dan kualitas tidur. Sereh mengandung senyawa sitronelal dan geraniol yang bersifat sedatif dan anxiolytik, sehingga dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi



kecemasan. Ketika dikombinasikan dalam lilin aroma terapi, sinergi antara kopi dan sereh dapat menghasilkan efek kesehatan yang lebih komprehensif, seperti mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki suasana hati. Lilin aroma terapi berbahan dasar alami juga dianggap lebih aman dan ramah lingkungan dibandingkan dengan lilin sintetis. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi potensi manfaat kesehatan lainnya dari penggunaan lilin aroma terapi kopi dan sereh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oken IC and BS. Expectancy of Stress-Reducing Aromatherapy Effect and Performance on a Stress-Sensitive Cognitive Task. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2014;
2. Sala Horowitz. *Aromatherapy: Current and Emerging Applications.* Integr Complement Ther. 2011;
3. Andrea Butje, Elizabeth Repede MMS. Healing scents: an overview of clinical aromatherapy for emotional distress. *J Psychosoc Nurs Ment Heal Serv.* 2008;
4. Sulhatun, Sarah, Masrullita, Novi Sylvia ZG. FORMULASI LILIN AROMATERAPI BERBASIS MINYAK KEMIRI DENGAN PENAMBAHAN MINYAK BUNGA LAVENDER. *J Teknol Kim Unimal.* 2023;
5. Fazrina Pratiwi AS. REVIEW ARTIKEL : AROMATERAPI SEBAGAI MEDIA RELAKSASI. *Farmaka.* 2020;18.
6. McLachlan NH and CS. Aromas Influencing the GABAergic System. *Molecules.* 2022;27.
7. Tiago Costa Goes, Fábio Reis Carvalho Ursulino, Thiago Henrique Almeida-Souza, Péricles Barreto Alves FT-S. Effect of Lemongrass Aroma on Experimental Anxiety in Humans. *J Altern Complement Med.* 2015;
8. Pachimsawat P, Tammayan M, Thi Kim Anh Do, Jantaratnotai N. The Use of Coffee Aroma for Stress Reduction in Postgraduate Dental Students. *Int Dent J.* 2024;
9. Praewpat Pachimsawat, Kanlayanee Tangprasert and NJ. The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures. *Sci Rep.* 2021;
10. Madzharov A, Ye, Ning MM, Block L. The impact of coffee-like scent on expectations and performance. *J Environ Psychol.* 2018;57.
11. Hawiset T. Effect of one-time coffee fragrance inhalation on working memory, mood, and salivary cortisol level in healthy young volunteers: a randomized placebo-controlled trial. *Integr Med Res.* 2019;
12. Tumanggor RD, , Anna Kasfi, Nur Baiti DLN. The Effect of Coffee Aromatherapy on Reducing Fatigue and Stress Levels of Female Caregivers Caring for the Elderly in Hospitals. *Open Access Maced J Med Sci.* 2022;
13. Yoshinori Masuo, Tadaaki Satou HT and, Koike K. Smell and Stress Response in the Brain: Review of the Connection between Chemistry and Neuropharmacology. *Molecules.* 2021;
14. Pham Hoang Danh TNP, Nga DTK, Ngan Thi Thu Nhung, Tri Duc Lam TQT. Preparation and Characterization of Naturally Scented Candles Using the Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) Essential Oil. *Mater Sci Forum.* 2020;977.
15. Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, , Aftab Ahamad SAK, Anwar F. Essential oils



- used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed.* 2015;5.
16. Dalinda Isabel Sánchez-Vidaña, Shirley Pui-Ching Ngai, Wanjia He JK-WC, Benson Wui-Man Lau and HW-HT. The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2017;
 17. Ikhwan Yuda Kusuma, Muhammad Iqbal Perdana, Csaba Vágvölgyi DC, Takó and M. Exploring the Clinical Applications of Lemongrass Essential Oil: A Scoping Review. *Pharmaceuticals.* 2024;17.