

**EFEK AROMATERAPI KOMBINASI LAVENDER DENGAN SEREH
TERHADAP KESEHATAN; LITERATUR REVIEW***Aromatherapy Effects Of Lavender Combination With Lemongrass On Health;
Literature Review***Nadia Purnama Dewi^{*1}, Dessy Abdullah², Ade Teti Vani³, Rinita Amelia⁴****^{*1,2,3,4}Universitas Baiturrahmah****Email: nadiapurnamadewi@fk.unbrah.ac.id****Abstract**

*Aromatherapy is one of the increasingly popular alternative methods in health management. Combining essential oils from lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) plants shows promising therapeutic potential. This article aims to assess the health effects of the combined aromatherapy of the two plants. The research includes the analysis of chemical components, physiological effects, and clinical applications of lavender and lemongrass essential oils.*

Keywords: *Aromatherapy, Lavender, Lemongrass, Health, Essential Oil.*

Abstrak

Aromaterapi merupakan salah satu metode alternatif yang semakin populer dalam pengelolaan kesehatan. Kombinasi minyak esensial dari tanaman lavender (*Lavandula angustifolia*) dan serih (*Cymbopogon citratus*) menunjukkan potensi terapeutik yang menjanjikan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efek kesehatan dari aromaterapi kombinasi kedua tanaman tersebut. Penelitian ini mencakup analisis komponen kimia, efek fisiologis, serta aplikasi klinis dari minyak esensial lavender dan serih.

Kata Kunci: Aromaterapi, Lavender, Serih, Kesehatan, Minyak Esensial.

PENDAHULUAN

Aromaterapi adalah praktik yang melibatkan penggunaan minyak esensial yang berasal dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Minyak esensial ini sangat pekat dan kuat, dan bahkan dalam jumlah kecil pun bisa efektif dalam menghasilkan efek yang menguntungkan. Molekul aromatik dalam minyak ini diyakini dapat merangsang sistem penciuman, yang pada gilirannya mengaktifkan sistem limbik, bagian otak yang bertanggung jawab atas pemrosesan dan pengaturan emosi.⁽¹⁾ Melalui proses ini, aromaterapi dapat memberikan dampak yang besar terhadap berbagai fungsi fisiologis dan psikologis, sehingga aromaterapi menjadi terapi pelengkap yang berharga untuk berbagai kondisi kesehatan. Lavender dan serih merupakan dua jenis tanaman yang sering digunakan dalam aromaterapi. Lavender dan serih adalah dua minyak esensial yang telah diteliti secara ekstensif untuk mengetahui manfaat kesehatannya. Lavender terkenal dengan khasiatnya yang menenangkan, sedangkan serih memiliki karakteristik antimikroba dan memberi energi. Kombinasi kedua minyak esensial ini diharapkan memiliki efek sinergis, yang berpotensi memberikan manfaat kesehatan yang lebih baik.

Penelitian sebelumnya telah menyelidiki kondisi ekstraksi yang optimal untuk serih, yang menunjukkan bahwa menggunakan etanol atau metanol sebagai pelarut, tanpa panas, dapat secara efektif mengekstrak senyawa aktif dengan sifat

antimikroba.(2) Selain itu, penelitian tentang aktivitas antimikroba minyak esensial telah menunjukkan bahwa menggabungkan minyak tertentu, seperti cengkeh dan rosemary, dapat menghasilkan efek aditif atau sinergis terhadap berbagai mikroorganisme. Mengingat sifat-sifat individual lavender dan sereh, kombinasi keduanya dapat menawarkan perpaduan unik antara relaksasi, aktivitas antimikroba, dan efek pemulihan energi.(2) Manfaat sinergis potensial dari campuran minyak esensial ini memerlukan penyelidikan lebih lanjut untuk memahami mekanisme di balik interaksi mereka dan formulasi optimal untuk memaksimalkan potensi terapeutiknya.

Minyak esensial lavender mengandung berbagai komponen kimia, di antaranya linalool, linalyl acetate, dan lavandulyl acetate, yang berkontribusi terhadap sifat relaksasi dan efek menenangkan. Linalool, misalnya, telah terbukti memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Linalyl Acetate, berkontribusi pada aroma bunga yang lembut dan juga dikenal memiliki efek relaksasi. Lavandulyl Acetate, senyawa ini menambah aroma yang lebih halus dan juga dikenal memiliki efek penenang.(3)(4)(5) Lavender sering digunakan untuk mengatasi masalah tidur, kecemasan, dan stres. Sereh, di sisi lain, mengandung citronella, geraniol, dan myrcene, yang memiliki sifat antimikroba dan antiinflamasi. Citronella, khususnya, dikenal efektif dalam mengatasi infeksi yang disebabkan oleh bakteri dan jamur. Selain itu, sereh juga diketahui memiliki efek yang menenangkan, meskipun lebih sering digunakan untuk sifat stimulasinya pada sistem pencernaan dan sebagai analgesik. Kombinasi kedua minyak esensial ini dapat menghasilkan efek terapeutik yang lebih luas, mencakup relaksasi, peningkatan mood, dan peningkatan sistem imun. (3)(6) Efek ini dapat berasal dari perpaduan antara sifat menenangkan lavender dan efek stimulan sereh, yang bersama-sama bisa membantu mencapai keseimbangan antara relaksasi dan revitalisasi. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi minyak esensial ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan penggunaan masing-masing minyak secara terpisah, terutama dalam pengurangan gejala kecemasan dan perbaikan kualitas tidur. Kombinasi ini juga dapat mendukung sistem kekebalan tubuh dan memiliki potensi sebagai agen antimikroba yang efektif.(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 “aroma terapi”, “essential oil”, “lavender”, “sereh”. Batas waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2014-2024), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

HASIL

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect ditemukan 10 artikel yang terkait efek aromaterapi lavender dan sereh bagi kesehatan, yang dipublikasi antara tahun 2014-2024, sebagai berikut:

Nama Pengarang	Tahun Terbit Jurnal	Pembahasan	Kesimpulan
----------------	---------------------	------------	------------

Muhammad Iqbal Perdana et al.	2024	Peninjauan scoping tentang aplikasi klinis minyak esensial sereh.	Minyak esensial sereh memiliki potensi terapeutik dalam pengobatan periodontitis, gingivitis, dan kondisi kulit seperti pityriasis versicolor.
Barjees Ashaq	2024	Penelitian mengenai efek antioksidan dari minyak esensial sereh dan kemampuannya dalam menangkal radikal bebas.	Minyak esensial sereh memiliki potensi antioksidan yang tinggi, yang berkontribusi dalam melindungi sel dari kerusakan oksidatif.
Valeriu Mihai But et al	2023	Analisis komposisi kimia dan aktivitas antiinflamasi serta antioksidan dari minyak esensial lavender.	Lavender menunjukkan potensi kuat sebagai agen antiinflamasi dan antioksidan, yang mendukung penggunaannya dalam pengobatan inflamasi dan penuaan.
Shweta Kajjar et al	2022	Studi tentang aktivitas biologis minyak esensial lavender, termasuk efek antimikroba dan antijamur.	Minyak esensial lavender memiliki sifat antimikroba dan antijamur yang signifikan, dan berguna dalam perawatan luka dan infeksi kulit.
Eleonora M et al	2021	Aroma terapi lavender dilaporkan sebagai tanaman yang paling banyak dibeli di seluruh dunia, untuk ekstraksi minyak atsiri (EO). Studi terbaru melaporkan efek peningkatan kognitif dari lavender selain efek	Masih belum dapat dipastikan efek dari aromaterapi lavender berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif

		yang menginduksi hipnoterapi	
Shanjun Gao et al	2020	Ulasan tentang aktivitas antibakteri dari minyak esensial sereh.	Sereh memiliki aktivitas antibakteri yang kuat, terutama terhadap bakteri yang resisten terhadap antibiotik.
Mahbubeh et al	2020	Membahas tentang essential oil yang sangat berperan dalam manajemen nyeri dan kecemasan	Essensial oil sangat berperan dalam manajemen nyeri dan kecemasan
Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F.	2019	Ulasan tentang aplikasi klinis minyak esensial lavender, terutama dalam konteks medis.	Lavender efektif dalam manajemen kecemasan, insomnia, dan meningkatkan kesejahteraan mental pasien di pengaturan klinis.
Plant Therapy Team	2018	Membahas manfaat kombinasi minyak lavender dan sereh untuk kesehatan mental dan fisik, terutama dalam aromaterapi	Kombinasi ini memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kesejahteraan umum saat digunakan dalam aromaterapi
Swamy, M. K., Akhtar, M. S., & Sinniah, U. R.	2016	Penelitian mengenai sifat antimikroba dari minyak esensial sereh dan lavender.	Minyak esensial sereh dan lavender memiliki efek antimikroba yang signifikan, efektif dalam mengurangi pertumbuhan mikroba patogen.

PEMBAHASAN

Efek Aromaterapi Kombinasi

Efek aromaterapi kombinasi lavender dan sereh dapat dibagi menjadi dua kategori: psikologis dan fisiologis.

1. Efek Psikologis

Aromaterapi dengan minyak esensial lavender telah lama digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres. Ketika dikombinasikan dengan sereh, efek relaksasi ini dapat

diperkuat. Penelitian menunjukkan bahwa aroma sereh dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, yang dapat membantu mengurangi gejala depresi.(4)(8)

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada pasien yang mengalami gangguan kecemasan, kombinasi kedua minyak esensial ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengurangan gejala kecemasan dibandingkan dengan kontrol. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi kombinasi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk masalah kesehatan mental.(8)

2. Efek Fisiologis

Secara fisiologis, minyak esensial sereh memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu mengurangi risiko infeksi. Dalam pengujian laboratorium, minyak sereh terbukti efektif melawan berbagai jenis bakteri, termasuk *Staphylococcus aureus*. Lavender juga memiliki sifat antiseptik dan antiinflamasi yang dapat membantu dalam penyembuhan luka.(9)(10)

Kombinasi kedua minyak ini dapat diaplikasikan dalam berbagai cara, termasuk diffuser, inhalasi langsung, atau aplikasi topikal yang diencerkan. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi kombinasi kedua minyak esensial dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan memperbaiki fungsi pernapasan, terutama pada individu dengan masalah pernapasan seperti asma.(11)(12)

Aplikasi Klinis Aromaterapi:

Aromaterapi kombinasi lavender dan sereh telah digunakan dalam pengaturan klinis untuk menangani berbagai masalah kesehatan. Di rumah sakit, terapi ini sering diterapkan kepada pasien yang mengalami nyeri pasca operasi, kecemasan, dan masalah tidur. Di rumah sakit, terapi aromaterapi ini sering digunakan untuk meringankan penderitaan pasien. Minyak atsiri dapat diberikan melalui berbagai metode, seperti aplikasi topikal, inhalasi, atau dimasukkan ke dalam garam mandi dan semprotan ruangan. Cara yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran adalah melalui penghirupan, di mana minyak esensial ditambahkan ke dalam tabung inhaler kosong.(13)

Penelitian terbaru telah menyoroti manfaat potensial dari penggunaan aromaterapi sebagai pendekatan komplementer untuk mengelola rasa sakit dan kecemasan pada pasien pasca operasi. Salah satu penelitian khusus menemukan bahwa pasien yang menerima kombinasi minyak aromatik mengalami penurunan yang lebih signifikan dalam tingkat nyeri dan kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi tambahan yang efektif untuk strategi manajemen nyeri tradisional. Efek terapeutik dari minyak esensial tertentu dapat dikaitkan dengan kemampuannya untuk mempengaruhi fungsi psikoneuroimun dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, penggunaan aromaterapi dalam terapi pasien dengan gangguan tidur juga menunjukkan hasil yang positif. Dalam penelitian, pasien yang terpapar aroma lavender dan sereh menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan dan waktu yang lebih cepat untuk tertidur. (1)(4)(14)(15)

Efek Samping dan Kontraindikasi

Meskipun aromaterapi umumnya dianggap aman, beberapa individu mungkin mengalami reaksi alergi atau sensitivitas terhadap minyak esensial. Oleh karena itu, penting untuk melakukan uji sensitivitas kulit sebelum mengaplikasikan minyak esensial secara topikal. Selain itu, wanita hamil dan menyusui disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum menggunakan

aromaterapi.(16)

KESIMPULAN

Aromaterapi kombinasi lavender dan serih menunjukkan potensi signifikan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Efek sinergis dari kedua minyak esensial ini dapat memberikan manfaat dalam pengurangan stres, kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur dan respon imun. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme kerja yang mendasari efek ini dan untuk mengeksplorasi aplikasi klinis yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lin P-C, Pi-Hsia Lee, Tseng S-J, Lin Y-M, Wen-Hsuan Hou. Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med.* 2019;45:156–66.
2. Chutrtong J, Kularbphetong and K. Study on optimal conditions of lemongrass extraction. In: E3S Web of Conferences. 2019.
3. Baschieri A, Ajvazi MD, Tonfack JLF, Valgimigli L, Amorati R. Explaining the antioxidant activity of some common non-phenolic components of essential oils. *Food Chem.* 2017;232:656–63.
4. Peir Hossein Koulivand, Maryam Khaleghi Ghadiri and AG. Lavender and the Nervous System. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2013;
5. Batiha GE, Teibo · John Oluwafemi, Wasef · Lamiaa, Shaheen · Hazem M., Akomolafe · Ayomide Peter, ·, et al. A review of the bioactive components and pharmacological properties of *Lavandula* species. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol.* 2023;396:877–900.
6. Aćimović M, , Ivana Čabarkapa, Mirjana Cvetković JS, Biljana Kiproviski, Sonja Gvozdenac NP. *Cymbopogon citratus* (DC.) STAPH: CHEMICAL COMPOSITION, ANTIMICROBIAL AND ANTIOXIDANT ACTIVITIES, USE IN MEDICINAL AND COSMETIC PURPOSE. *J Agron Technol Eng Manag.* 2019;2:344–60.
7. Natalia Dobros KDZ and KP. Phytochemical Profiling, Antioxidant and Anti-Inflammatory Activity of Plants Belonging to the *Lavandula* Genus. *Molecules.* 2023;28.
8. Davide Donellia, Michele Antonellia, Bellinazzi C, Gensini GF, Firenzuoli F. Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedic.* 2019;65.
9. Eleonora Malloggi, Danilo Menicucci, Valentina Cesari SF, Bertoli, Angelo Gemignani A. Lavender aromatherapy: A systematic review from essential oil quality and administration methods to cognitive enhancing effects. *Appl Psychol Heal Well-Being.* 2022;
10. Valeriu Mihai But, Adriana Elena Bulboacă VR, Ilyés T, Gherman ML, And, Bolboacă SD. Anti-inflammatory and antioxidant efficacy of lavender oil in experimentally induced thrombosis. *Thromb J.* 2023;
11. Shanjun Gao, Guangzhi Liu, Jianguo Li, Jing Chen LL et al. Antimicrobial Activity of Lemongrass Essential Oil (*Cymbopogon flexuosus*) and Its Active Component Citral Against Dual-Species Biofilms of *Staphylococcus aureus* and *Candida* Species. *Front Cell Infect Microbiol.* 2020;
12. Mallappa Kumara Swamy, Mohd Sayeed Akhtar and URS. Antimicrobial



- Properties of Plant Essential Oils against Human Pathogens and Their Mode of Action: An Updated Review. *Evidence-Based Complement Altern Med.* 2016;2016.
13. 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.
 14. Mahbubeh Tabatabaeichehr HM. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Heal Sci.* 2020;30.
 15. Ashaq, Barjees, Khansa Rasool, Samira Habib, Iqra Bashir, Naseh Nisar, Sehrish Mustafa, Qudsiya Ayaz, Gulzar Ahmad Nayik, Jalal Uddin, Seema Ramniwas RM, Wani SM. Insights into chemistry, extraction and industrial application of lemongrass essential oil -A review of recent advances. *Food Chem.* 2024;
 16. Posadzki P, Alotaibi A EE. Adverse effects of aromatherapy: a systematic review of case reports and case series. *Int J Risk Saf Med.* 2012;