

MENGEMBANGKAN USAHA MELALUI PRODUK MINYAK ESENSIAL UNTUK PERAWATAN AROMATERAPI

Zahida Ideawati
Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana
Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Kekayaan rempah-rempah dan herba Nusantara telah dikenal sejak dahulu kala yang dapat digunakan sebagai bahan dasar pembuatan minyak esensial sebagai sarana untuk perawatan aromaterapi. Minyak esensial tersimpan dalam jaringan tumbuhan aromatik pada satu atau beberapa bagian tanaman seperti bunga, buah, biji, daun, batang, akar, atau kombinasinya.

Untuk mendapatkan minyak esensial murni, berbagai cara dapat dilakukan yaitu dengan metode *cold expression*, ekspresi, *macerate*, distilasi uap, dan ekstraksi karbon dioksida. Dengan mengetahui bagaimana cara pengolahan untuk mendapatkan minyak esensial maka kita dapat membuat/memproduksi sendiri yang pada akhirnya dapat dikembangkan menjadi peluang usaha yang menjanjikan dengan banyaknya rumah-rumah kecantikan menawarkan jasa perawatan dengan aromaterapi yang semakin populer dan diminati oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak sampai orang dewasa.

Kata kunci: minyak esensial, aromaterapi

PENDAHULUAN

Kembali ke alam tampaknya bukan sekedar slogan yang sedang trend melainkan telah menjadi pilihan sebagian besar masyarakat masa kini. Penggunaan bahan-bahan alami bagi kecantikan dan kesehatan pun semakin diyakini manfaatnya, dibandingkan dengan produk kimia atau sintetis yang rawan dengan efek sampingnya. Produk-produk perawatan tubuh bebas kimia yang populer dewasa ini adalah perawatan dengan terapi aroma (*aromatherapy*).

Terapi aroma adalah perawatan atau penyembuhan melalui penciuman dengan menggunakan aroma atau wangi-wangian yang dipakai sebagai perawatan alternatif untuk kesehatan dan kecantikan. Dalam terapi aroma digunakan minyak esensial (essential oil) yang terbuat dari sari tumbuh-tumbuhan dari beragam bagian tanaman aromatik seperti bunga, buah, daun, pucuk tanaman, kulit batang, kulit buah, rimpang, getah, maupun seluruh bagian tanaman terutama pada tanaman herba (tanaman yang tidak berkayu). Tanaman aromatik mengandung zat minyak yang mudah menguap yakni minyak atsiri yang merupakan biang aroma dan sekaligus sumber khasiat (Wied Harry Apriadi, 2003).

Ciri khas terapi aroma adalah menggunakan ekstrak minyak dari tanaman aromatik yang berkhasiat tidak hanya untuk perawatan kecantikan kulit dan wajah, tetapi juga dapat membantu menyembuhkan penyakit, mengubah suasana hati (mood), meningkatkan daya ingat, menghilangkan stres, membantu memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan sebagainya sehingga si pemakai mencapai keseimbangan emosi dan memperoleh ketenangan pikiran. Hal ini terjadi karena ramuan minyak esensial melalui indra penciuman merangsang syaraf-syaraf otak kita yaitu limbic system/smell brain yang merupakan bagian dari otak manusia yang mengatur penggerak panca indra dan berhubungan dengan sistem pencernaan, seksual, dan perilaku emosional.

PEMBAHASAN

Minyak Esensial

Minyak esensial merupakan sari pati tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tangkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak esensial terdapat dalam suatu kantong kecil yang terletak di antara dinding sel tumbuhan yang setiap saat dilepaskan dan beredar ke seluruh bagian tanaman untuk

mengantarkan pesan yang membantu tumbuhan menjalankan fungsinya secara efisien.

Fungsi minyak esensial bagi kelangsungan hidup tumbuhan antara lain untuk mempertahankan pertumbuhan dengan menghasilkan zat kimia tertentu untuk mencegah hadirnya tumbuhan lain di sekitarnya; menyembuhkan luka yang terjadi; menyimpan energi; melindungi diri dari bakteri, jamur, dan berbagai mikroorganisme lain; mempertahankan diri dari serangan serangga dengan cara meningkatkan pengeluaran minyak; mengurangi penguapan air ketika suhu lingkungan meningkat dengan cara meliputi daun dengan komponen minyak (Rachmi Primadiati, 2002).

Minyak esensial sudah dikenal sejak beberapa tahun SM. Selain untuk pengobatan, bangsa Mesir kuno memanfaatkannya sebagai balsem pengawet jenazah sedangkan bangsa Cina kuno telah menggunakannya sebagai sarana terapi khususnya untuk pemijatan, akupunktur, mandi, dan obat hirup. Di Indonesia, minyak esensial dari tumbuhan aromatik digunakan untuk tiga kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari yaitu sebagai bahan pengolahan makanan seperti minyak lemon, jeruk, dan limau yang biasanya digunakan sebagai penyedap rasa alami; sebagai bahan kosmetika digunakan untuk pewangi; dan sebagai bahan obat-obatan digunakan untuk komposisi utama pengobatan luar.

Berbagai cara dilakukan manusia untuk mendapatkan minyak esensial. Memproduksi sendiri minyak esensial alami adalah salah satu jalan keluar yang dapat dilakukan di rumah. Dengan cara ini, kealamian minyak esensial yang diperoleh bisa dijamin kualitasnya dan biaya yang dibutuhkan juga jauh lebih rendah. Selain itu, dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang menjanjikan di masa-masa yang akan datang mengingat beberapa tahun belakangan ini khasiat tumbuhan aromatik kembali dipercaya dengan banyaknya bermunculan salon-salon kecantikan yang menawarkan

jasa perawatan dengan aromaterapi yang digabungkan dengan metode-metode pemijatan.

Beberapa metode dasar yang dapat diterapkan untuk membuat minyak esensial antara lain:

1. *Cold Expression*

Metode ini digunakan untuk kelompok tumbuhan citrus (anggur, lemon, limau, dan jeruk) yang mengandung minyak esensial pada bagian kulit buahnya dengan cara ditekan kuat-kuat secara mekanis sehingga menghasilkan bentuk emulsi yang mengandung minyak esensial. Selanjutnya, emulsi tersebut disaring dengan menggunakan alat khusus sehingga minyak esensial akan terapung di lapisan atas kemudian dipisahkan dari endapan di bawahnya.

2. *Ekspresi*

Metode ini hampir sama dengan metode *cold expression*, caranya masih sangat sederhana dan mudah dilakukan di rumah, yaitu dengan mengambil kulit buahnya kemudian ditekan dengan alat penekan khusus sehingga kelenjar minyak pada kulit buah tersebut pecah lalu dicuci dengan air sedikit demi sedikit. Air yang bercampur dengan minyak tersebut ditampung lalu disaring dengan menggunakan saringan halus dan ditempatkan dalam wadah yang tertutup rapat, didiamkan sampai terjadi pemisahan antara air dan minyak esensial yang dihasilkan (Andria Agusta, 2002).

3. *Macerate*

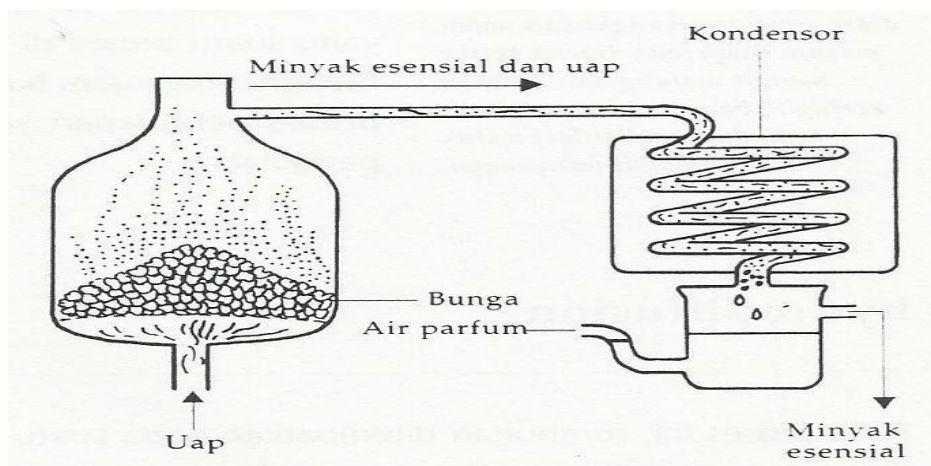
Cara ini digunakan untuk memperoleh minyak esensial dari bunga seperti melati dan mawar serta dedaunan. Metode ini sampai saat ini masih banyak digunakan sebagai cara tradisional di rumah-rumah. Bunga atau daun diiris halus kemudian dihangatkan dalam wadah yang berisi minyak nabati seperti minyak zaitun, minyak kedelai, atau minyak lainnya. Setelah beberapa saat, irisan bunga atau daun diangkat kemudian dimasukkan

kembali ke tempat yang sama sejumlah irisan bunga atau daun yang masih segar, demikian seterusnya sampai campuran minyak nabati terlihat jenuh dan diperoleh minyak esensial yang diperlukan.

4. Distilasi Uap

Metode yang merupakan cara paling umum yang digunakan ini mencakup penguapan, pemanasan, dan pengembunan. Kurang lebih 80% minyak esensial alami diproses melalui cara ini. Selama proses distilasi, tumbuhan aromatik dimasukkan ke dalam rebusan air. Tekanan dan panas yang tinggi akan mendesak kantong sel untuk membuka dan melepaskan bahan aromatik yang terkandung di dalamnya. Suhu dalam bejana harus benar-benar tinggi karena suhu yang rendah akan merusak bahan aromatik dan justru membakar minyak esensial tersebut (Rachmi Primadiati, 2002).

Dalam proses ini, akan terbentuk gelembung-gelembung uap minyak esensial yang disalurkan melalui suatu pipa ke wadah yang berisi air dingin. Pipa dibentuk seperti spiral panjang agar gelembung uap minyak esensial lebih cepat dingin sehingga mengembun menjadi air dan minyak esensial. Campuran air dan minyak esensial ini dikumpulkan dalam suatu wadah yang disebut *florentine flask*. Karena air dan minyak esensial tidak dapat bercampur, minyak esensial akan mengambang di permukaan dan dengan mudah dipisahkan dari lapisan air. Peralatan distilasi yang canggih dapat memisahkan campuran air dan minyak esensial ke dalam wadah.



5. Ekstraksi Karbon Dioksida

Proses ekstraksi ini dilakukan dalam bejana tertutup dengan tekanan sangat tinggi dan suhu rendah serta dilakukan dalam beberapa menit saja sehingga kandungan aromatik yang sensitif terhadap panas tidak rusak dan tidak meninggalkan endapan. Karena bahan pelarut yang digunakan adalah karbon dioksida (CO₂), begitu bejana dibuka, bahan pelarut akan langsung menguap. Aroma yang diperoleh melalui proses ini akan mendekati aroma tanaman aslinya, lebih segar, dan bersih. Beberapa minyak esensial yang tidak bisa diolah dengan distilasi uap, dapat diperoleh dengan cara ini.

Secara teknis, proses ini terbagi dalam dua bagian, yaitu (1) ekstraksi selektif, digunakan untuk bahan yang mempunyai kandungan aromatik tinggi yang dimanfaatkan untuk parfum dan perawatan aromaterapi; dan (2) ekstraksi total, yang merupakan proses ekstraksi yang tidak begitu murni dan masih mengandung komponen lemak, lilin, atau pigmen tumbuhan. Hasil proses ini biasanya digunakan untuk bahan kosmetik atau perawatan kulit lainnya.

Aromaterapi

Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa (Rachmi Primadiati, 2002). Sari tumbuhan aromatik yang digunakan diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan yang sudah dibahas sebelumnya dan dikenal dengan nama minyak esensial.

Melalui minyak esensial, aromaterapi bekerja pada tubuh secara alami dan menyeluruh sehingga dapat mengaktifkan kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh tubuh tersebut selain membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Perawatan aromaterapi merupakan upaya meningkatkan kualitas tubuh baik dengan cara meningkatkan daya tahan tubuh maupun

meminimalisasi gangguan atau masalah yang timbul sehingga proses penyembuhan akan berlangsung lebih cepat.

Aromaterapi memiliki prinsip yang sama dengan pengobatan alamiah lainnya seperti homeopati dan pengobatan dengan jejamuan. Secara universal, ada tiga prinsip dasar pada tindakan pengobatan atau perawatan alamiah yaitu prinsip *life force*, *yin* dan *yang*, serta makanan organik. Masing-masing prinsip ini bersifat sangat individualistik, yaitu sangat tergantung pada masing-masing sifat individu yang membutuhkan perawatan alamiah ini. Oleh karena itu, pada keadaan tertentu tindakan perawatan yang dilakukan dari orang ke orang dan dari tindakan ke tindakan lainnya sangatlah bervariasi.

Life force merupakan energi atau kekuatan pada tubuh manusia yang membuat seseorang akan tetap berada pada kondisi yang konstan dan harmonis. Bangsa Cina menyebut energi ini chi dan bangsa India menyebutnya prana, yang merupakan inti dari seluruh kehidupan makhluk hidup, baik manusia maupun tumbuhan sehingga setiap makhluk hidup mempunyai karakteristik masing-masing.

Life force secara berkesinambungan akan membawa tubuh manusia pada kondisi kesehatan yang seimbang. Kekuatan ini sangat berperan pada setiap aktivitas tubuh baik pada pengaturan suhu, tekanan darah, pernapasan, dan pengaturan keseimbangan unsur kimiawi tubuh.

Life force merupakan satu-satunya kekuatan yang dapat menyembuhkan seluruh gangguan yang terjadi pada tubuh manusia sehingga kita harus bekerja selaras dengan kekuatan ini dan tidak melawan sistem kerjanya. Pengobatan kimiawi sangat sering hanya berfungsi menekan gejala penyakit sehingga fungsi life force lainnya di dalam tubuh akan kabur. Aromaterapi mempunyai prinsip merangsang pembentukan life force seoptimal mungkin.

Yin dan yang mencerminkan kekuatan positif dan negatif atau kekuatan aktif dan pasif. Pada suatu bagian tumbuhan terdapat pusat energi sehingga tumbuhan tersebut dapat tumbuh dan berbunga. Pada manusia, hal ini dimanifestasikan dalam bentuk keselarasan kesehatan dan harmoni kehidupan. Mekanisme kerja yin dan yang dapat terlihat di mana saja, menyangkut berbagai keseimbangan dan siklus hidup di muka bumi ini seperti: wanita (yin) dan pria (yang); dingin (yin) dan panas (yang); gelap (yin) dan terang (yang); lembab (yin) dan kering (yang); masuk (yin) dan keluar (yang).

Minyak esensial juga mengandung insur yin dan yang untuk membantu tubuh mentransformasi kualitas organnya satu dengan yang lainnya. Proses transformasi di dalam tubuh tidak muncul secara mendadak sehingga perawatan dengan aromaterapi tidak menghasilkan efek yang cepat sebagaimana pada pengobatan medis dengan bahan kimia.

Kepentingan makanan organik terhadap kesehatan telah mulai disadari oleh sejumlah masyarakat. Menjadi seorang vegetarian bukan sekedar tidak makan daging atau ikan saja, tetapi yang lebih penting adalah bagaimana cara mengolah dan dari mana sumber tanaman tersebut diperoleh.

Makanan yang terlalu banyak mengalami proses pengolahan akan menurunkan life force yang ada dalam tubuh manusia. Tanaman yang menggunakan pestisida atau bahan makanan yang diperoleh melalui proses olahan—tepung, gula, makanan kaleng, dan sebagainya—dikenal sebagai makanan nonorganik. Dari sudut pandang kesehatan, makanan-makanan ini mengandung radikal bebas yang dapat meracuni tubuh secara perlahan.

Aromaterapi bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, yaitu melalui:

1. Pemijatan

Teknik ini paling efektif meresapkan minyak esensial dan meningkatkan daya khasiatnya. Pemijatan memacu minyak esensial meresap ke dalam kulit dan segera mengalir dalam peredaran darah.

2. Olesan

Terapi ini efektif untuk menyembuhkan luka, bengkak, dan memar dengan cara mengoleskan minyak esensial yang sudah diencerkan dengan minyak pelarut pada bagian yang sakit, atau dengan mencampurkannya ke dalam krim/*hand body lotion* untuk perawatan kulit.

3. Hirup Uap

Cara ini bisa dipilih untuk meringankan ketegangan syaraf yaitu dengan menambahkan 3-4 tetes minyak esensial ke dalam 1.000 ml air panas atau pada sapu tangan/kertas tissue, hirup aromanya dalam-dalam.

4. Berendam

Merendam seluruh tubuh dalam air yang dibubuhi minyak esensial berkhasiat menenangkan, terutama untuk mengatasi sulit tidur, stres/depresi, kecemasan, dan sakit kepala.

5. Kompres

Pengompresan bisa dilakukan dengan air dingin/hangat. Kompres dingin baik untuk menyembuhkan sakit kepala, keseleo, luka memar, dan bengkak sedangkan kompres hangat mujarab untuk meringankan nyeri otot, sakit gigi, reumatik, dan penyakit kulit dengan mencampurkan 6-8 tetes minyak esensial untuk setiap 200 ml air.

6. Minum

Cara ini merupakan bentuk pengobatan atau perawatan aromaterapi yang dibutuhkan untuk perawatan kesehatan. Dua tetes minyak esensial lemon atau jeruk ke dalam 1 l air yang dicampur dengan baik akan bermanfaat dalam membangkitkan semangat sedangkan campuran masing-masing 1 tetes minyak fennel dan peppermint akan memperbaiki sistem pencernaan.

7. Kumur

Sangat efektif untuk penyembuhan sariawan, gusi berdarah, luka pada dinding mulut, radang tenggorokan, busuk, sakit gigi, yaitu dengan mencampurkan 4-5 tetes minyak esensial ke dalam 250 ml air hangat.

8. Wewangian

Minyak esensial digunakan sebagai parfum maupun penyegar udara ruangan yang bermanfaat untuk mengatasi masalah emosional dan pernapasan. Caranya dengan alat penguap khusus untuk aromaterapi (vaporizer) yang dipanaskan dengan api lilin dengan membubuhkan 6-8 tetes minyak esensial ke dalam air panas, maka uap air akan keluar dan menebarkan aroma wangi ke seluruh ruangan.

9. Semprotan

Minyak asiri yang disemprotkan ke udara akan membantu menghilangkan bakteri, jamur, bau pengap, dan bau yang tidak menyenangkan. Minyak asiri tidak hanya menyegarkan udara dengan aroma alami, tetapi juga dapat membuat rileks dan menghilangkan ketegangan serta menciptakan suasana yang tenang dan harmonis. Bau aromatik dari minyak asiri akan memberikan efek terhadap reseptor dalam otak. Pada waktu yang sama, molekul-molekul minyak asiri akan terserap ke dalam pembuluh darah dan akan disirkulasikan ke seluruh tubuh.

SIMPULAN

Permasalahan yang cukup mendasar bagi pemula aromaterapi adalah cara memperoleh minyak esensial alami. Hal tersebut dapat dimengerti karena hanya beberapa jenis minyak esensial saja yang populer dan banyak diperdagangkan/digunakan di Indonesia. Minyak esensial dapat diperoleh atau dibeli di toko-toko bahan farmasi atau bahan kimia yang mudah ditemukan di berbagai kota di Indonesia, namun harus dengan ekstra hati-hati jangan sampai keliru dengan minyak esensial sintetis dan jangan pula

tergiur hanya karena harganya yang murah. Minyak esensial alami harganya jauh lebih mahal dibandingkan dengan minyak esensial sintetis atau palsu.

Oleh sebab itu, memproduksi/membuat sendiri minyak esensial alami adalah salah satu jalan keluar yang dapat diterapkan. Dengan cara ini, kealamian minyak esensial yang diperoleh bisa dijamin 100% dan biaya yang dibutuhkan juga jauh lebih rendah dibandingkan dengan membeli minyaknya secara langsung. Di samping itu, dengan memproduksi minyak esensial sendiri di rumah dapat dijadikan salah satu jalan untuk membuka peluang bisnis/usaha yang prospeknya masih terbuka lebar untuk masa yang akan datang.

REFERENSI

Aini S Hutasoit, (2002), *Aromatherapy Untuk Pemula*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.

Andria Agusta, (2002), *Aromaterapi*, Jakarta, Penebar Swadaya.

Elisabeth Tara, MD dan Eddy Sutrisno, *Buku Pintar Aromaterapi*, Jakarta, Inovasi.

Rachmi Primadiati, (2002), *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.

Wied Harry Apriadji, (2003), *Aromaterapi untuk Pengobatan dan Perawatan Pribadi*, Jakarta, Nirmala.

