

Perancangan Produk Lilin Aromaterapi Brand Scentella Untuk Membantu Perempuan 20 Hingga 35 Tahun Mengatasi Insomnia

Charissa Belle Leticia, Paulina Tjandrawibawa

cleticia@student.ciputra.ac.id, paulina.tjandrawibawa@ciputra.ac.id

Visual Communication Design, School of Creative Industry
Universitas Ciputra Surabaya

ABSTRAK

Insomnia merupakan sebuah kondisi dimana seseorang mengalami susah tidur dan hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu yang terbesar adalah karena stress dan depresi. Penelitian menunjukkan bahwa lebih perempuan lebih banyak mengalami gangguan tersebut daripada laki-laki dan terutama pada usia produktif yaitu usia 20 hingga 35 tahun. Metode yang digunakan adalah kualitatif dan kuantitatif, melalui survey menggunakan kuisioner, wawancara pengguna serta riset mendalam melalui jurnal dan artikel dengan sumber yang terpercaya. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa lilin aromaterapi dapat menjadi salah satu media untuk membantu mengatasi insomnia dengan cara membantu rileks. Selain itu, dalam merancang produk lilin aromaterapi yang perlu diperhatikan adalah kualitas bahan dan kemasan yang digunakan agar dapat menarik minat beli konsumen. Ditunjang dengan hasil survey terhadap 18 responden, responden menilai produk lilin cukup membantu dalam proses tidur dengan cara membantu membuat rileks dan wewangian yang disukai adalah aroma *lavender*, *floral*, *vanilla*, teh, *aqua*, bedak, dan *eucalyptus mint*.

Kata Kunci: Lilin Aromaterapi, Insomnia, Stres

ABSTRACT

Insomnia is a condition where a person has difficulty sleeping and this is caused by several factors, one of the biggest is being stressed, and depression. Research shows that woman are more likely to experience the disorder than men, especially in the productive age, 20 to 35 years old. The methods that were used are both qualitative and quantitative, through surveys using questionnaires, user interviews and in depth research through journals and articles with credible sources. The results of the study show that aromatherapy candles can be a medium to help overcome Insomnia by helping to relax.

Keywords: Scented Candles, Insomnia, Stress

PENDAHULUAN

Tidur merupakan sebuah kegiatan yang termasuk kebutuhan dasar dari setiap manusia. Saat seseorang beristirahat dan tidur, tubuh melakukan restorasi agar bisa bekerja dan berfungsi secara optimal. Namun, pada kondisi tertentu, banyak orang mengalami susah tidur, terutama saat malam hari, dan kondisi ini disebut dengan insomnia. Apabila kebutuhan tidur tidak tercukupi, dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi untuk belajar serta bekerja, dan dapat menyebabkan gangguan Kesehatan secara jangka Panjang. Kemampuan untuk berkonsentrasi, gangguan memori serta Kesehatan emosi, stress pada paru-paru, sistem kardiovaskuler, endokrin, dan banyak organ lainnya dapat terganggu apabila kekurangan tidur. Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition, insomnia merupakan sebuah kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, ataupun tidur yang tidak menyegarkan selama satu bulan maupun lebih dimana keadaan tersebut, harus menyebabkan gangguan klinis yang cukup signifikan.

Penderita dari gangguan Insomnia di Indonesia mencapai 10% dari populasi atau mencapai kurang lebih 28 juta, dan kasusnya bertambah mencapai lebih dari 2 juta tiap tahunnya. Bahkan, di Amerika, penderita Insomnia

mencapai 40-70% dari populasi sehingga dapat dikategorikan sebagai kondisi yang mudah dijumpai (*very common*). Penyebab dari Insomnia sendiri sangat beragam, baik stres, depresi, kebiasaan tidur yang tidak teratur, efek dari obat serta kafein, gaya hidup yang tidak sehat, penyakit serta komorbid, serta berbagai macam faktor lainnya.

Insomnia dapat diklasifikasikan menjadi primer, yakni jenis Insomnia yang terjadi tanpa didampingi oleh penyakit lain, sedangkan sekunder yakni tipe Insomnia yang disebabkan oleh penyakit, contohnya masalah psikis, faktor lingkungan serta efek samping dari obat. Insomnia juga terbagi menjadi Insomnia akut, yang terjadi kurang dari 1 bulan dan kronis yang berjangka waktu 1 hingga 6 bulan. Walaupun demikian, tidak ada standar pasti yang bisa dipakai untuk mendiagnosis gangguan Insomnia.

Terdapat 2 macam dan tipe pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi Insomnia yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Obat yang sering diberikan sebagai obat tidur yang bertujuan agar cepat tidur dan mengurangi bangun yaitu dari golongan obat *Kloralhidrat*, *Benzodiazepine*, dan *Promethazine* (Alodokter,2021) . Walaupun memang mengkonsumsi obat terbukti efektif dalam membantu tidur, tetapi ada beberapa efek samping yang dialami oleh konsumen seperti rasa mual, ngantuk pada siang hari, serta menyebabkan ketergantungan terhadap obat tersebut. Terlalu banyak mengkonsumsi obat juga dapat memberikan efek yang tidak baik untuk ginjal karena dapat merusak dan menyebabkan angka mortalitas. Maka, diperlukan terapi tanpa obat atau non-farmakologis untuk penderita Insomnia yang bertujuan untuk membuat rileks karena kondisi tersebut dapat meningkatkan kenyamanan sehingga dapat membantu agar cepat tidur. Salah satu dari pengobatan non-farmakologis untuk penderita Insomnia yakni dengan mencium wewangian seperti lilin aromaterapi. Aromaterapi merupakan media ataupun alat yang dapat memanfaatkan wewangian dari bunga-bunga maupun tanaman. Menghirup aroma dapat meningkatkan gelombang alfa sehingga keadaan tersebut dapat dikaitkan dengan relaksasi dan membantu mengurangi insomnia

dan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, mengurangi stres, dan sakit kepala (Ayuningtias, 2021).

Melihat adanya kebutuhan untuk membantu penderita Insomnia, maka brand Scentella mengambil kesempatan untuk membuat produk lilin aromaterapi yang terdiri dari beberapa jenis aroma agar konsumen dapat memilih variasi wangi yang berbeda dan harga yang terjangkau.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk penelitian ini yakni gabungan dari kualitatif dan kuantitatif. Penggunaan metode kuantitatif, untuk menganalisa secara ilmiah mengenai otak, tidur serta dampak dari lilin aromaterapi dengan cara mengumpulkan riset dan jurnal balik dalam negeri maupun internasional, beserta artikel yang berasal dari sumber yang kredibel. Tempat pencarian yang digunakan yakni melalui *Google* yang dominan dirilis dari 5 tahun terakhir. Sedangkan kuantitatif dengan cara wawancara kepada orang-orang yang menggunakan lilin secara rutin untuk membantu relaksasi dan mengatasi insomnia, serta survey terhadap orang-orang yang berusia 20 hingga 35 tahun mengenai masalah Insomnia yang dihadapi dan pernah menggunakan lilin aromaterapi sebagai solusi untuk mendapatkan feedback dari segi aroma pilihan dan ukuran lilin.

PEMBAHASAN

Insomnia

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jurnal Kesehatan Andalas serta beberapa jurnal lainnya menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami insomnia, dan bahkan dari 100 orang yang diteliti, 57 diantaranya menderita insomnia, dan perempuan memiliki 41% resiko lebih banyak daripada laki-laki. Usia yang paling rawan untuk mengalami insomnia adalah usia produktif, yakni usia 20-an hingga 30-an. Menurut riset jurnal yang dilakukan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, semakin tua umur manusia, tingkat insomnia akan semakin menurun, karena kesibukan yang dimiliki oleh seseorang sebelum tidur. Kebanyakan orang diatas 40 tahun akan lebih mudah untuk tidur, karena lelah setelah bekerja ataupun karena kegiatan lainnya. Di sisi lain, orang dengan usia 20-an keatas, lebih banyak mengalami insomnia karena banyaknya hal yang harus dipikirkan, baik untuk bekerja, memikirkan tugas, serta bisa jadi juga karena terlalu banyak didepan layar gadget. Kegiatan-kegiatan seperti demikian dapat juga mempengaruhi jam tidur dan dapat mengganggu aktifitas pada hari berikutnya.

Selain karena pola hidup, usia dan jenis kelamin, depresi, stress juga merupakan faktor untuk seseorang dapat mengalami insomnia. Hasil dari penelitian Daniel Bluestein dan teman-temannya menyatakan bahwa adanya hasil yang signifikan antara depresi dan insomnia. Semakin tinggi skor depresi yang diambil dari sampel, maka semakin tinggi juga tingkat insomnianya, menurut beberapa peneliti lainnya, insomnia juga merupakan indikator dari gangguan depresi, yang muncul karena stress dengan tingkat yang berat yang bisa disebabkan oleh banyaknya pekerjaan, adanya kejadian besar di hidupnya, pola hidup yang tidak baik, dan lain sebagainya.

Orang yang mengalami depresi yang cukup berat, bisa mengalami insomnia karena faktor emosional yang dikarenakan kegelisahan yang dalam, kemarahan, situasi sosial, perubahan besar yang terjadi dapat menyebabkan orang untuk susah tidur, mempertahankan tidurnya saat malam hari, dan mudah

terbangun. Stres akan mempengaruhi kerja otak, yakni di area *Raphe Nucleus*, yang berada di daerah otak yang mengatur dan memproses emosi, sehingga area *Hipotalamus* yang terletak di SCN, *Suprachiasmatic Nucleus* yang memproses tidur untuk terjadi sehingga dapat meningkatkan aktivitas di area SCN, sehingga tidur jadi terganggu (Sowndhararajan, 2016). Kemudian, stress serta depresi dapat menghambat kelenjar *Pinealis* untuk bekerja, sehingga hormon melatonin yang memiliki fungsi sebagai penanda kepada tubuh untuk kapan tidur, dan kapan terbangun, diproduksi dengan tidak normal, sehingga terjadi susah tidur.

Aromaterapi

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan maupun relaksasi yang menggunakan media bau-bauan yang berasal dari bahan-bahan tanaman maupun bunga tertentu dan seringkali dimanfaatkan untuk pengobatan alternatif. Bentuknya juga bermacam-macam, ada yang dalam bentuk cairan esensial, dan seiring berjalannya waktu, bentuknya berkembang menjadi minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, sabun, dan lain sebagainya. Sesuai dengan bentuknya, bisa dimanfaatkan sebagai wewangian ruangan, aroma saat pijat, berendam maupun pengharum tubuh. Kata aromaterapi sendiri berasal dari dua kata yang berbeda, yakni aroma dan terapi. Aroma memiliki arti bau harum, atau bau-bauan, dan terapi memiliki arti pengobatan. Sehingga, aromaterapi merupakan salah satu pengobatan penyakit menggunakan bau-bauan. Aromaterapi memiliki banyak fungsi, seperti sebagai antidepresan, dapat meningkatkan memori, mengurangi sakit kepala, mengatasi insomnia, dan masih banyak fungsi positif lainnya.

Dalam beberapa dekade terakhir, banyak penelitian ilmiah dilakukan untuk menyelidiki efek menghirup aroma pada fungsi otak manusia. Studi telah menyarankan peran penting untuk stimulasi penciuman dalam perubahan kognisi, suasana hati, perilaku sosial. Selain itu, studi juga mengatakan bahwa bahkan sejumlah kecil senyawa wewangian yang diambil melalui respirasi dapat menyebabkan efek fisik tidak langsung dengan mengaktifkan memori penciuman dan indera penciuman manusia sangat penting dalam arah perilaku masing-masing.

Wewangian bekerja pada saraf hipotalamus, hipofisis, dan olfaktorius untuk memicu memori dan menghasilkan respons emosional sekaligus mengurangi aktivitas pada saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan memperlambat detak jantung, serta tekanan darah sehingga dapat merilekskan tubuh dan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur. (Handayani,2019)

Aromaterapi juga berlaku untuk berbagai orang dengan gangguan tidur maupun untuk orang yang tidak memiliki gangguan tidur. Untuk periode intervensi aromaterapi, efeknya <4 minggu akan lebih baik dan menunjukkan bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai sarana bantu untuk meningkatkan kualitas tidur dalam jangka pendek. Tetapi, hanya ada 2 penelitian dalam subkelompok <4 minggu, keandalan kesimpulan ini masih membutuhkan lebih banyak penelitian lagi sebagai verifikasi. Menurut metode intervensi, hanya inhalasi aromaterapi yang memiliki efek kuratif pada gangguan tidur, yang bisa jadi disebabkan oleh fakta bahwa wewangian lebih dekat ke sistem penciuman selama inhalasi sehingga lebih mudah untuk diserap (Nilifda,2020).

Lilin Aromaterapi

Lilin aromaterapi sendiri merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunaanya sensasi ketenangan saat dinyalakan. Media pengharum ruangan ini hadir dalam berbagai macam aroma baik dari minyak esensial maupun minyak parfum. Walaupun bebauan memiliki banyak media, riset mengatakan bahwa lilin merupakan media yang paling membuat rileks. Pencahayaan yang lembut dapat membantu untuk menciptakan suasana tenang dan bahkan mencapai keadaan meditasi. Cahaya redup yang berasal dari lilin ditangkap oleh penglihatan manusia dan akan dikirim langsung ke otak untuk diproses, sehingga tubuh mulai rileks dan membantu perasaan secara emosional dan fisik. Dengan adanya situasi yang santai dan rileks, dapat membantu pikiran manusia untuk lebih tenang sehingga tidur jadi lebih nyenyak.

Berdasarkan wawancara terhadap saudari LS, seorang wanita berusia 35 tahun yang merupakan pengguna rutin lilin menyatakan bahwa lilin memberikan efek relaksasi, sehingga ketika dinyalakan selama kurang lebih 1 jam, dan dimatikan, aroma yang tersisa di udara membantu agar cepat tertidur dengan nyenyak dan sedangkan, untuk survey yang dilakukan kepada 20 responden, 19 diantaranya merupakan pengidap insomnia dan kebanyakan memiliki akar yang sama, yakni stres dan *overthinking*. Namun, tidak banyak yang mengetahui apabila *scented candles* dapat membantu seseorang untuk mengatasi insomnia, dan 75% diantaranya yang terdiri dari perempuan dengan usia 20-35 tahun, tertarik untuk mencoba lilin aromaterapi untuk membantu rileks dan mengatasi insomnia yang dialami. Menurut survey yang dilakukan kepada 18 orang responden dengan usia sesuai target, aroma yang diminati yakni *lavender*, *vanilla*, *floral*, teh, bedak, *eucalyptus mint*, dan *aqua*.

Walaupun demikian, tidak semua lilin aromaterapi memiliki manfaat yang baik untuk manusia. Pemilihan bahan dalam lilin sangat penting karena ada jenis bahan lilin yang dapat beracun bagi manusia, seperti *Paraffin Wax*. Jenis lilin ini merupakan salah satu yang populer di pasaran, bahkan banyak merek lilin terkenal mencampurkan bahan ini dalam produknya. Parafin sendiri adalah limbah dari minyak bumi yang secara kimiawi sudah diputihkan dan dihilangkan baunya. Apabila lilin dengan bahan parafin dibakar, maka lilin akan melepaskan sebuah senyawa organik volatil (*Volatile Organic Compounds / VOCs*) yang beracun ke udara seperti aseton, benzena, toluena yang bisa menjadi salah satu penyebab kanker karena terdapat senyawa karsinogenik. Penelitian di University of South Florida (2009) menemukan bahwa lilin yang mengandung parafin akan tetap memancarkan kadar benzena yang rendah ketika lilin tidak dinyalakan. Efek berbahaya juga akan terasa pada orang yang mengidap penyakit asma serta penyakit pernafasan lainnya, dan dapat mempengaruhi pertumbuhan perkembangan otak janin pada ibu hamil.

Maka dari itu, penggunaan bahan-bahan lilin yang alami seperti *Mineral Wax*, *Soy Wax*, *Palm Wax*, *Beeswax* akan jauh lebih aman untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dalam jangka waktu yang panjang. Selain aman,

menggunakan lilin dengan berbahan dasar alami memiliki suhu leleh yang lebih rendah, sehingga lilin akan lebih tahan lama. Lilin alami juga terbakar dengan lebih bersih dan tidak akan banyak jelaga hitam yang berkumpul di lilin maupun merayap ke dinding kontainer lilin.

Kemasan

Kemasan memiliki peran yang penting dalam memasarkan sebuah produk dan menjaga produk tetap terlindungi selama masa pengiriman maupun ketika dipajang. *Brand Scentella* merupakan *brand* lokal yang baru berdiri di tahun 2022, oleh sebab itu membutuhkan kemasan yang menarik agar konsumen tertarik untuk membeli. Adapun elemen yang diperhatikan dalam merancang kemasan adalah bentuk, warna, dan bahan

Untuk produk lilin aromaterapi ini, brand Scentella menggunakan bahan campuran dari Palm Wax dan Soy Wax yang merupakan bahan lilin yang terbuat dari tumbuh-tumbuhan sehingga aman untuk dihirup dengan 3 ukuran yakni *Small* (60 gram), *Medium* (120 gram) dan *Large* (220 gram).

Adapun desain yang dipakai untuk kemasan ini adalah gaya *apothecary* yang memiliki ciri khas gambar tanaman, bunga, dan rempah-rempah yang disusun secara estetik dan menggunakan warna yang bersaturasi rendah dan cenderung keabu-abuan (Busche, 2021).



Gambar 1. Warna bersaturasi rendah

Sumber: WGSN 2014

Gaya desain ini dipilih karena style packaging yang digunakan cocok untuk target market Scentella, yaitu 20-35 tahun dan memberikan kesan estetik, natural, simpel dan tidak berlebihan. *Packaging* juga terlihat elegan, sehingga cocok untuk target menengah keatas, tetapi juga tidak terlihat sangat mewah, jadi cocok untuk keseharian, dan memberikan kesan rileks.



Gambar 2.

Sumber: Data penulis

PENUTUP

Dari hasil penelitian, survey serta wawancara yang telah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa lilin aromaterapi merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi insomnia, yang banyak terjadi pada perempuan dengan usia 20 hingga 35 tahun. Dari hasil kajian pustaka, pemilihan bahan lilin yang alami akan lebih aman dan memberikan dampak positif bagi konsumen serta lingkungan. Sedangkan, berdasarkan survey terhadap (berapa org), jenis aroma yang disukai adalah *lavender*, *floral*, *vanilla*, *teh*, *aqua*, *bedak*, dan *eucalyptus mint*. Oleh sebab itu brand Scentella akan menggunakan beberapa dari aroma itu sebagai alternatif wewangian yang akan ditawarkan, yakni *enchanted rose*, *green tea*, *eucalyptus*, *afternoon tea*, *garden lily*, *grapefruit mandarin*, dan *french lavender*. Untuk kemasan, brand

menggunakan gaya desain *apothecary* karena sesuai dengan kesan dan value yang ditawarkan yaitu simpel, dan tidak terlalu menonjol, serta berkelas tetapi tidak berlebihan. Style dari design ini juga menonjolkan kesan botanikal, yang juga ingin ditunjukkan oleh packaging Scentella untuk memberikan kesan natural.

DAFTAR PUSTAKA

- 2017, L. S. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*.
- Busche, L. (2021). *Design Trend: Apothecary Style*.
- Ghaddafi, M. (2018). *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*.
- Handayani, N. (2019). *The Effectiveness of Aromatherapy as Complementary Therapy of Insomnia in Students of Final Semester in Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*.
- Harmanti, N. (2019). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Griya Werdha Jambangan Surabaya*.
- IDN Times. (2020). *Waspada! Kenali 5 Bahaya Tersembunyi dari Penggunaan Lilin Aromaterapi*.
- Kurniasari, F. (2017). *Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk*.
- Maharani, A. (2021). *Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja*.
- NWN, A. (2012). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar Tahun 2012*.
- Panneerselvam, S. (2017). *Effectiveness Of Aromatherapy In Insomnia*.
- Purwanto, S. (2019). *Karakteristik Gangguan Tidur pada Usia Produktif dan Usia Pertengahan di Kota Surakarta*.
- Susanti, L. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS Dr. M. Djamil Padang*.
- Utami, G. (2020). *Peran Aroma Terapi Melalui Media Lilin Sebagai Sarana Untuk Mengurangi Stres Pada Generasi Milenial*.

- Warja, K. (2019). *Hubungan Stres dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat UNISMUH Palu.*
- Widiati, A. (2019). *Peranan Kemasan (Pakcaging) dalam Meningkatkan Pemasaran Produk Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) di “Mas Pack” Terminal Kemasan Pontianak.*
- Zahara, R. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru.*