

Khasiat tanaman lidah buaya dalam perawatan kulit dan kesehatan rambut

Ainassabih Liwani Syarafina

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail : ainassabih121@gmail.com

Kata Kunci:

lidah buaya; perawatan kulit; kulit; kesehatan kulit; rambut

Keywords:

aloe vera; skin care; skin; hair health; hair

ABSTRAK

Tanaman lidah buaya (*Aloe vera*) telah lama dikenal karena memiliki berbagai manfaat untuk perawatan kulit dan kesehatan rambut. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji khasiat tanaman lidah buaya untuk kesehatan kulit dan rambut. Metode yang digunakan yaitu studi literatur dimana penulis menggunakan berbagai literatur untuk memperoleh data penelitian dan melalui pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa deskripsi. Komposisi terbesar dari gel lidah buaya adalah air, yang mencapai 99,5%, sedangkan sisanya terdiri dari padatan seperti polisakarida, vitamin, mineral, asam

organik, dan senyawa fenolik. Gel lidah buaya memberikan manfaat besar bagi kesehatan kulit, terutama dalam hal mempercepat penyembuhan luka, bersifat melembapkan dan menghaluskan kulit, dan menghidrasi kulit yang kering dan pecah-pecah. Selain manfaatnya untuk kulit, lidah buaya juga dikenal karena khasiatnya dalam merawat rambut. Gel lidah buaya membantu meningkatkan sirkulasi darah ke kulit kepala, memperkuat folikel rambut, dan mengurangi ketombe serta kulit kepala yang gatal. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam lidah buaya penting untuk menjaga kesehatan rambut secara menyeluruh. Melalui sifat antioksidannya, lidah buaya membantu melawan radikal bebas yang merusak folikel rambut, sehingga memperkuat rambut yang ada dan mendorong pertumbuhan rambut yang baru. Dengan demikian, lidah buaya tidak hanya bermanfaat untuk perawatan sehari-hari, tetapi juga berpotensi sebagai terapi alami untuk masalah kulit dan rambut yang lebih kompleks.

ABSTRACT

The aloe vera plant (*Aloe vera*) has long been known for its various benefits for skin care and hair health. The purpose of this article is to examine the benefits of the aloe vera plant for healthy skin and hair. The method used is a literature study where the author uses various literature to obtain research data and uses a qualitative approach because the data produced is in the form of descriptions. The largest composition of aloe vera gel is water, which reaches 99.5%, while the rest consists of solids such as polysaccharides, vitamins, minerals, organic acids and phenolic compounds. Aloe vera gel provides great benefits for skin health, especially in terms of accelerating wound healing, moisturizing and smoothing the skin, and hydrating dry and chapped skin. Apart from its benefits for the skin, aloe vera is also known for its benefits in caring for hair. Aloe vera gel helps increase blood circulation to the scalp, strengthens hair follicles, and reduces dandruff and itchy scalp. The vitamins and minerals contained in aloe vera are important for maintaining overall hair health. Through its antioxidant properties, aloe vera helps fight free radicals that damage hair follicles, thereby strengthening existing hair and encouraging new hair growth. Thus, aloe vera is not only useful for daily care, but also has potential as a natural therapy for more complex skin and hair problems.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Tanaman lidah buaya (*Aloe vera*) telah lama dikenal sebagai tanaman yang memiliki berbagai khasiat untuk perawatan kulit dan kesehatan rambut. Lidah buaya kaya akan kandungan vitamin, mineral, enzim, dan asam amino yang memberikan manfaat besar bagi kesehatan kulit. Gel lidah buaya yang diambil dari daunnya sering digunakan sebagai bahan alami dalam produk perawatan kulit karena sifatnya yang menenangkan dan melembapkan. Lidah buaya dapat membantu mempercepat penyembuhan luka, mengurangi peradangan, dan dapat menghidrasi kulit yang kering dan pecah-pecah. Gel lidah buaya telah digunakan dalam pengobatan luka, luka bakar, sengatan serangga, dan peradangan kulit, anti inflamasi, antiseptik dan antimikroba, anti tumor, anti pelindung kulit, anti diabetes, anti bakteri, anti -virus, dan berperan sangat efektif untuk penyembuhan luka melalui berbagai mekanisme seperti menjaga kelembapan luka, meningkatkan migrasi sel, meningkatkan produksi kolagen, dan mengurangi peradangan (Saleem et al., 2022).

Sifat anti-inflamasi dan antiseptik yang dimiliki lidah buaya juga membuatnya efektif dalam mengatasi jerawat dan iritasi kulit lainnya. Selain manfaat untuk kulit, lidah buaya juga dikenal karena khasiatnya dalam merawat rambut. Gel lidah buaya membantu mengaktifkan pertumbuhan rambut baru karena meningkatkan sirkulasi darah ke kulit kepala. Penggunaan lidah buaya secara teratur dapat membantu mengurangi ketombe dan kulit kepala yang gatal. Gel lidah buaya juga bertindak sebagai kondisioner alami yang membuat rambut lebih halus, kuat, dan bercahaya. Vitamin dan mineral yang terdapat dalam lidah buaya, seperti vitamin A, C, dan E, serta asam folat dan kolin sangat penting untuk menjaga kesehatan rambut dari akar hingga ujung (Suriati, 2022).

Selain itu, lidah buaya juga memiliki potensi sebagai solusi untuk berbagai masalah kesehatan rambut yang lebih serius. Penelitian Ambarwati et al. (2020) menunjukkan bahwa lidah buaya dapat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan kulit dan rambut rontok. Sifat antioksidan yang dimiliki lidah buaya membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak folikel rambut. Dengan memperbaiki sirkulasi darah ke kulit kepala dan menyediakan nutrisi yang dibutuhkan, lidah buaya membantu memperkuat folikel rambut dan mendorong pertumbuhan rambut yang baru. Oleh karena itu, lidah buaya tidak hanya berguna untuk perawatan rutin kulit dan rambut, tetapi juga memiliki kemungkinan sebagai pengobatan alami untuk masalah kulit dan rambut yang lebih baik.

Metode

Metode yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan atau studi literatur dimana penulis menggunakan berbagai literatur untuk memperoleh data penelitian dan melalui pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan berupa deskripsi atau kata. Data dalam penelitian ini berasal dari data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal, dan literatur lainnya yang terkait dengan tema penelitian "Khasiat Tanaman Lidah Buaya Dalam Perawatan Kulit Dan Kesehatan Rambut". Pengumpulan data dilakukan dengan menentukan terlebih dahulu tema yang akan dibahas, lalu

dilakukan pencarian (lidah buaya, komposisi, dan manfaatnya). Kemudian, dianalisis dan disusun penjelasan serta pembahasan secara sistematis dan utuh tentang tema tersebut.

Pembahasan

Kandungan Lidah Buaya



Gambar 1. Daun Lidah Buaya Sebelum dan Setelah Dikupas Kulitnya (Saleem et al., 2022).

Tanaman *Aloe vera* (Lidah buaya) termasuk dalam keluarga liliaceae. Jenis lidah buaya yang banyak dibudidayakan di Asia, termasuk Indonesia, adalah *Aloe Chinensis* Baker. Meskipun asal mula tanaman ini dari Cina, sebenarnya *Aloe Chinensis* Baker bukan merupakan tanaman asli Cina. Di Indonesia, *Aloe Chinensis* Baker telah dibudidayakan secara komersial, khususnya di wilayah Kalimantan Barat. Di daerah ini, tanaman ini lebih dikenal dengan nama lidah buaya Pontianak (Hendrawati et al., 2017). Bentuknya mirip dengan Kaktus dengan daun-daunnya yang meruncing dan berbentuk taji. Bagian dalam daun lidah buaya berwarna bening dan memiliki sifat yang getas. Getahnya memiliki rasa pahit, namun kaya akan manfaat kesehatan sebab setiap bagian dari lidah buaya bisa dimanfaatkan untuk perawatan tubuh maupun sebagai obat berbagai penyakit. Gel lidah buaya mengandung berbagai mineral penting seperti magnesium, potasium, tembaga, natrium, kolin, seng, kalsium, kromium, serta beberapa vitamin seperti B1, B2, niacinamide, B6, asam folat, dan vitamin C. Zat-zat ini sangat penting guna pengaturan metabolisme tubuh, pertumbuhan tulang, dan serta pengaturan fungsi saraf. Selain itu, lidah buaya juga mengandung mannos, glukosa, L-rahmnose, aldonentose, dan berbagai enzim (Maurya et al., 2019).

Gel lidah buaya mengandung lebih dari 100 senyawa bioaktif. Aktivitas biologis ekstrak gel lidah buaya sebagian besar disebabkan oleh sinergi antara beberapa senyawa, bukan oleh satu senyawa tunggal. Komposisi terbesar dari gel lidah buaya adalah air, yang mencapai 99,5%, sedangkan sisanya terdiri dari padatan seperti polisakarida, vitamin, mineral, asam organik, dan senyawa fenolik. Menurut Rahman et al. (2017), hampir 99% lapisan gel ini adalah air, sementara sisanya terdiri dari glukomannan, asam amino, lipid, sterol, dan vitamin. Berdasarkan berat kering, gel lidah buaya mengandung sekitar 55% polisakarida, 17% gula, 16% mineral, 7% protein, 4% lipid, dan 1% senyawa fenolik. Gel lidah buaya tersusun dari berbagai polimer karbohidrat, terutama glukomannan, serta berbagai komponen organik dan anorganik lainnya yang memiliki sifat antimikroba, antijamur, antiseptik, antivirus, antibakteri, antiinflamatori,

antioksidan, dan kemampuan penyembuhan luka (Raj & Sigh, 2022). Polisakarida dalam lidah buaya terdiri dari rantai molekul glukosa dan mannan linier, dengan polisakarida utama termasuk glukomanan, selulosa, mannan derivatif, hemiselulosa, dan senyawa acetylated dimana struktur polisakarida bisa berubah tergantung pada kondisi pertumbuhan lidah buaya.

Menurut Sánchez-Machado *et al.* (2017), lidah buaya menunjukkan aktivitas antioksidan dari polisakarida yang dikandungnya. Lidah buaya juga mengandung kalori rendah, dengan setiap 200 ml gel hanya mengandung kurang dari 5 kkal. Variasi nutrisi dalam lidah buaya tergantung pada proses pengolahan, kondisi pertumbuhan, iklim, tanah, dan faktor geografis lainnya (Suriati, 2022). Saat gel lidah buaya terkena cahaya dan terpapar langsung udara, warnanya akan mengalami perubahan menjadi merah muda dan pada akhirnya berubah menjadi coklat. Karena alasan tersebut, penting untuk melakukan optimasi pada berbagai tahap proses, seperti pemanenan, dehidrasi, penanganan, transportasi, penyesuaian suhu ruangan, ekstraksi gel, dan stabilisasi gel. Tindakan optimasi ini memiliki tujuan utama untuk menghasilkan produk lidah buaya yang lebih aktif dan efektif serta untuk mencegah terjadinya perubahan komposisi yang bisa memengaruhi sifat fisiologis dan farmasi dari produk tersebut (Suriati, 2022).

Peran Lidah Buaya dalam Menjaga Kesehatan Kulit

Kemampuan lidah buaya dalam merawat kulit dengan menghaluskannya dan menjaga kelembabannya telah diakui sejak zaman kuno seperti era Cleopatra. Fakta bahwa hampir 70% produk kosmetik mengandung gel lidah buaya menjadi bukti akan popularitasnya dalam dunia perawatan kulit. Dengan kandungan lignin yang dimilikinya, gel lidah buaya mampu melindungi kulit dari dehidrasi, memberikan perlindungan dan kelembaban yang dibutuhkan, terutama untuk kulit yang cenderung kering dan pecah-pecah. Lidah buaya juga bermanfaat dalam mencegah serta mengobati jerawat dengan baik karena telah terbukti efektif sebab sifat antibakteri dan astringennya. Kombinasi khasiat ini dapat menjaga kebersihan kulit dan mempercepat proses penyembuhan jerawat. Tak hanya itu, kandungan vitamin A dan E dalam lidah buaya juga memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan kulit, menjaga kelembaban serta memperbaiki kecerahan kulit secara alami. Lidah buaya juga dapat digunakan untuk mengatasi radang kulit yang disebabkan oleh sinar X. Cairan atau gel yang diambil dari daging daun lidah buaya terbukti efektif dalam meredakan peradangan kulit (Puspita, 2019).

Kandungan senyawa antrakuinon dan saponin dalam lidah buaya merangsang pertumbuhan sel baru pada kulit, membantu membunuh kuman, memberikan efek antiseptik dan antibiotik alami, memberikan perlindungan dan pemulihan yang baik bagi kulit yang terkena gangguan. Kandungan vitamin C lidah buaya penting untuk sistem kekebalan tubuh dan kesehatan kulit, sementara vitamin E dikenal karena kemampuannya dalam menjaga kelembapan dan elastisitas kulit (Saras, 2023). Kombinasi dari berbagai zat aktif ini menjadikan lidah buaya sebagai tanaman yang tidak hanya bermanfaat untuk perawatan kulit dan rambut, tetapi juga mendukung kesehatan secara keseluruhan. Maka dari itu, dengan berbagai manfaat yang ditawarkannya, tidak heran jika lidah buaya telah digunakan sebagai obat alami sejak zaman dahulu dan terus dipercaya hingga kini.

Peranan lidah buaya dalam memelihara kesehatan rambut

Lidah buaya tidak hanya bermanfaat untuk kulit, tetapi juga bagi kesehatan rambut. Tanaman ini memiliki kemampuan untuk merangsang pertumbuhan rambut dengan mengaktifkan folikel rambut. Selain itu, lidah buaya juga efektif dalam membersihkan pori-pori kulit kepala dan menjaga pH-nya agar seimbang, sehingga mampu mencegah timbulnya ketombe. Hal ini dapat dijelaskan oleh kandungan glikoprotein yang terdapat dalam lidah buaya, yang memiliki peran penting dalam merawat kesehatan rambut dan kulit kepala. Selain itu, lidah buaya juga dapat membantu menjaga kelembaban rambut secara alami. Folikel rambut memerlukan asupan vitamin yang cukup untuk tetap sehat dan berfungsi optimal. Lidah buaya mengandung lebih dari 20 mineral dan vitamin, termasuk vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, dan E, yang diperlukan oleh folikel rambut. Dengan menyediakan nutrisi yang cukup, lidah buaya membantu menjaga kelembaban kulit kepala dan folikel rambut, serta meningkatkan kesehatan dan kekuatan rambut secara keseluruhan.

Lidah buaya yang digunakan untuk pertumbuhan rambut dapat dilakukan dengan cara sederhana yaitu dengan cara mengupas batangnya dan mengoleskan getah atau lendirnya di kulit kepala (Oktoba, 2018). Tanaman ini dikenal sebagai salah satu tanaman obat tradisional yang memiliki beragam zat aktif bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman ini mengandung 72 zat yang penting bagi tubuh, termasuk zat antibiotik dan anti jamur yang sangat berguna. Kandungan antibiotik dan anti jamur dalam lidah buaya berasal dari zat aloemoedin dan aloebarbadiod, serta senyawa antrakuinon yang efektif melawan jamur (Huslina, 2017). Dengan kandungan zat-zat ini, lidah buaya mampu memberikan perlindungan dan penyembuhan terhadap infeksi bakteri dan jamur serta menjadikannya sebagai solusi alami yang efektif untuk berbagai masalah kesehatan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tanaman lidah buaya memiliki berbagai manfaat yang signifikan untuk perawatan kulit dan kesehatan rambut. Dengan kandungan utama berupa air, sejumlah padatan bergizi dan kandungan zat seperti aktioksidannya gel lidah buaya telah terbukti efektif dalam mempercepat penyembuhan luka, melembapkan, dan menghidrasi kulit. Sementara itu, lidah buaya juga memberikan kontribusi positif dalam merawat rambut dengan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit kepala, menguatkan folikel rambut, dan mengurangi masalah ketombe serta kulit kepala yang gatal. Maka dari itu, artikel ini menegaskan bahwa lidah buaya tidak hanya memiliki manfaat kosmetik, tetapi juga terbukti memiliki potensi sebagai terapi alami untuk perawatan kulit dan rambut yang lebih kompleks.

Saran untuk penelitian lebih lanjut yaitu lebih meningkatkan pemanfaatan lidah buaya dalam perawatan kulit dan rambut terutama dalam hal formulasi produk yang mengandung lidah buaya. Selain itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat lidah buaya dan cara penggunaannya dapat dilakukan melalui edukasi dan promosi yang efektif. Lebih lanjut, adopsi lidah buaya dalam produk-produk perawatan kulit dan rambut dapat membantu memperluas pasar dan memenuhi kebutuhan konsumen yang semakin meningkat untuk produk yang ramah lingkungan

dan alami. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pemanfaatan lidah buaya dalam industri kosmetik dapat semakin berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan kulit dan rambut.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, N. S. S., Supiani, T., Laksmi, N. A., & Atmanto, D. (2020). Peningkatan kesejahteraan dengan pemanfaatan lidah buaya untuk perawatan kulit kepala dan rambut. *JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 7(02), 117-129.
- Hendrawati, Y., Nugrahani, R. A., Utomo, S., & Ramadhan, A. I. (2017). *Proses industri berbahan baku tanaman aloe vera (Aloe Chinensis Baker)*. Yogyakarta: Samudra Biru.
- Huslina, F. (2017). Pengaruh ekstrak daun lidah buaya (aloe vera l.) terhadap pertumbuhan jamur candida albicans secara in vitro. *BIOTIK: Jurnal Ilmiah Biologi Teknologi dan Kependidikan*, 5(1), 72-77.
- Maurya, R., Mogra, R., & Mauriya, S. K. (2019). Therapeutic applications, chemical properties and value added aloe vera products: A mini review. *The Pharma Innovation Journal*, 8(7), 638-642.
- Oktoba, Z. (2018). Studi etnofarmasi tanaman obat untuk perawatan dan penumbuh rambut pada beberapa daerah di Indonesia. *Jurnal Jamu Indonesia*, 3(3), 81-88.
- Puspita, D. (2019). *Ampuhnya tanaman hias bagi kesehatan dan kecantikan*. Yogyakarta: LAKSANA.
- Rahman, S., Carter, P., & Bhattarai, N. (2017). Aloe vera for tissue engineering applications. *Journal of functional biomaterials*, 8(1), 6.
- Raj, R., & Singh, S. P. (2022). A review on therapeutic potential of aloe vera (*Aloe barbadensis* Mill.). *Journal of Phytonanotechnology and Pharmaceutical Sciences*, 2(4), 6-13.
- Saleem, A., Naureen, I., Naeem, M., Murad, HS, Maqsood, S., & Tasleem, G. (2022). Efek gel lidah buaya pada kulit dan sifat farmakologis. *Sch Int J Anat Fisiol*, 5 (1), 1-8.
- Sánchez-Machado, D. I., López-Cervantes, J., Sendón, R., & Sanches-Silva, A. (2017). Aloe vera: Ancient knowledge with new frontiers. *Trends in Food Science & Technology*, 61, 94-102.
- Saras, T. (2023). *Vitamin E: Kunci kesehatan dan keindahan*. Jawa Timur: Tiram Media.
- Suriati, L. (2022). *Gel lidah buaya ptensi dan manfaatnya*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.