

## WORKSHOP PEMBUATAN MINYAK ANGIN AROMA TERAPI

Ika Purwidyaningrum<sup>1\*</sup>, Iswandi<sup>1</sup>, Meta Kartika Untari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Fakultas Farmasi, Universitas Setia Budi*

[\\*ikafarmasiusb@gmail.com](mailto:ikafarmasiusb@gmail.com)

### ABSTRAK

Minyak angin aromaterapi adalah minyak alami yang diekstrak dari tumbuhan dengan tujuan meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikis. Minyak yang digunakan adalah minyak esensial yang terbuat dari berbagai tanaman obat, bunga, herbal, akar, buah, dan pepohonan yang tumbuh di seluruh dunia. Menurut sejumlah penelitian, beberapa jenis minyak esensial sudah terbukti memiliki efek positif untuk meningkatkan kondisi fisik dan emosional seseorang. Tujuan dari pengabdian ini adalah warga Kelurahan Nusukan RW 22 mampu membuat minyak angin aroma terapi dan menguraikan manfaatnya. Kelurahan Nusukan adalah salah satu kelurahan di Kota Surakarta dengan jumlah penduduk kurang lebih 27.537 jiwa. Sudah lebih dari 5000 tahun, minyak angina aromaterapi dipercaya sebagai penyembuh alami yang dapat berfungsi sebagai anti bakteri, antiradang, sekaligus memberikan efek antinyeri. Hasil pengabdian ini adalah warga Nusukan RW 22 mampu membuat aroma terapi dan mampu menguraikan manfaat aromaterapi. Minyak esensial dapat dimanfaatkan untuk aromaterapi dalam berbagai macam cara. Antara lain adalah menggunakan *diffuser* dengan mengubah minyak esensial menjadi uap yang wangi, menghirup minyak melalui hidung secara langsung lewat pakaian atau dari botol, melakukan terapi pijat dengan menggunakan minyak esensial, berendam pada air yang dicampur dengan minyak esensial, mengoleskan minyak esensial secara langsung pada kulit. Pada pengabdian kali ini minyak esensial digunakan dengan cara di masukkan kedalam botol roll on, di hirup secara langsung dari hidung atau dioleskan pada kulit. Kata Kunci: workshop, aromaterapi, minyak esensial, roll on, kelurahan nusukan

## AROMA THERAPY OIL WORKSHOP

### ABSTRAK

Aroma therapy oil is a natural oil extracted from plants with the aim of improving physical and psychological health. The oil used is essential oil made from various medicinal plants, flowers, herbs, roots, fruits and trees that grow throughout the world. The studies said were several types of essential oils have been shown to have positive effects to improve a person's physical and emotional condition. The aim of this services is that Kelurahan Nusukan RW 22 civil can make therapeutic aromatherapy oils and describe their benefits. Nusukan Urban Village is one of the urban villages in the city of Surakarta with a population of around 27,537 people. For more than 5000 years, aromatherapy oil is believed to be a natural remedy that can function as an anti-bacterial, anti-inflammatory and provide pain relief. The result of this dedication is that Nusukan RW 22 civil were able to create aromatherapy and able to describe the benefits of aromatherapy. Essential oils can be used for aromatherapy in various ways. These include using a diffuser by converting essential oils to fragrant steam, breathing oil through the nose directly through clothing or from a bottle, doing massage therapy using essential oils, soaking in water mixed with essential oils, applying essential oils directly to the skin. In this service, essential oils are used by placing them in rolls in bottles, inhaled directly from the nose or applied to the skin.

Kata Kunci: *workshop, aromatherapy, essential oil, roll on, kelusukan village*

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aromaterapi adalah cara memanfaatkan minyak alami yang diekstrak dari tumbuhan dengan tujuan meningkatkan kesehatan secara fisik maupun psikis. Minyak yang digunakan adalah minyak esensial yang terbuat dari berbagai tanaman obat, bunga, herbal, akar, buah, dan pepohonan yang tumbuh di seluruh dunia. Menurut sejumlah penelitian, beberapa jenis minyak esensial sudah terbukti memiliki efek positif untuk meningkatkan kondisi fisik dan emosional seseorang.

Sudah lebih dari 5000 tahun, aromaterapi dipercaya diantara berbagai budaya di seluruh dunia. Dipercaya bahwa aromaterapi merupakan penyembuh alami yang dapat berfungsi sebagai anti bakteri, antiradang, sekaligus memberikan efek antinyeri.

Minyak esensial dapat dimanfaatkan untuk aromaterapi dalam berbagai macam cara. Antara lain adalah sebagai berikut.

- Menggunakan *diffuser* dengan mengubah minyak esensial menjadi uap yang wangi
- Menghirup minyak melalui hidung secara langsung lewat pakaian atau dari botol
- Melakukan terapi pijat dengan menggunakan minyak esensial
- Berendam pada air yang dicampur dengan minyak esensial
- Mengoleskan minyak esensial secara langsung pada kulit Anda

### 1.2 Permasalahan Mitra

Kelurahan Nusukan merupakan dataran rendah dengan kemiringan tanah  $0^{\circ}$ - $1^{\circ}$ . Letak Nusukan antara  $110^{\circ}50'06''$  BT dan  $7^{\circ}33'3''$  LS. Terletak pada ketinggian 92 M dari permukaan air laut. Kelurahan Nusukan beriklim tropis, dimana musim hujan antara 2000-3000 mm/tahun. dengan temperatur kurang lebih  $26^{\circ}$  Celcius maksimal  $29,1^{\circ}$  Celcius, temperatur terendah  $19,2^{\circ}$  Celcius.

Kelurahan Nusukan dibagi menjadi 24 Rukun Warga (RW), 143 Rukun Tetangga (RT) dan 14 nama kampung diantaranya ; Kampung Tegal Mulyo, Kampung Prawit, Kampung Tapen, Kampung Praon, Kampung Minapadi, Kampung Cangkan, Kampung Distrikan, Kampung Nusukan, Kampung Bonorejo, Kampung Nayu Barat, Kampung Nayu Timur, Kampung Cengklik, Kampung Bibis Luhur, Dan Kampu Ng Bibis Baru.

Kampung Nayu Barat RT 08/RW 22 merupakan Kelurahan yang terletak di wilayah Nusukan kecamatan Banjarsari Kota Surakarta Provinsi Jawa Tengah. RT 08 terdiri  $\pm$  60 kepala keluarga.

RT 08 memiliki batas-batas wilayah : Sebelah barat : berbatasan dengan RT 07, Sebelah utara : berbatasan dengan wilayah bonorejo, Sebelah selatan: berbatasan dengan RT 05 dan RT 06, Sebelah timur: berbatasan dengan rumah warga dan rel kereta api

RT 08 mempunyai beberapa kerajinan dan industri salah satunya industri roti yang dikembangkan oleh ibu-ibu. Kegiatan rutin di RT 08 antara lain PKK RW, PKK RT, poslansia dan posyandu balita setiap 1 bulan sekali setiap tanggal 15, kegiatan PKK di RT 08 masih aktif dilakukan diantaranya arisan, rapat PKK, pertemuan rutin untuk membahas kegiatan di RT 08 serta kegiatan aktif PKK di kelurahan Nusukan. Kegiatan pos lansia antara lain menimbang berat badan dan memeriksa tekanan darah serta cek kesehatan seperti cek gula darah, kolesterol dan asam urat. Kegiatan posyandu balita antara lain imunisasi yang terjadwal, menimbang dan pemberian vitamin, kriteria penimbangan bayi dibedakan menjadi 2 yaitu usia kurang dari 1 tahun di timbang menggunakan timbangan bayi yang digital dan usia di atas 1 tahun menggunakan timbangan gantung atau injak.

Workshop pembuatan minyak aroma terapi sangat dibutuhkan bagi masyarakat khususnya warga RT 08 / RW 22 Kelurahan Nusukan.

### 1.3. Rumusan Masalah

1. Apakah warga Rt 8 Rw 22 Kelurahan Nusukan memahami prosedur pembuatan minyak angin aromaterapi?

2. Apakah warga Rt 8 Rw 22 Kelurahan Nusukan memahami manfaat minyak angin aromaterapi?

#### 1.4. Tujuan Pengabdian

1. Memberi pengetahuan tentang prosedur pembuatan minyak angin aromaterapi.
2. Membuka paradigma berpikir masyarakat tentang manfaat minyak angin aromaterapi.

#### 1.5. Manfaat Penelitian

1. Warga Rt 8 Rw 22 Kelurahan Nusukan memahami tentang prosedur pembuatan minyak angin aroma terapi
2. Warga Rt 8 Rw 22 Kelurahan Nusukan memahami tentang manfaat minyak angin aroma terapi

#### 1.6. Urgensi Pengabdian

Pentingnya kegiatan ini dapat membantu memberikan informasi dan pengetahuan tentang pembuatan minyak angin aromaterapi dan manfaatnya. Memberikan bekal keterampilan kepada masyarakat tentang tata cara pembuatan minyak angin anroma terapi

## 2. METODE PENGABDIAN

- Tempat : Kelurahan Nayu Barat RT 08 Nusukan Mojosongo Surakarta  
 Hari/Tanggal : Sabtu, 13 Mei 2019  
 Pukul : 19.00 – 21.00 WIB  
 Sasaran : Warga Masyarakat di Kelurahan Nayu Barat RT 08 Nusukan  
 Tujuan : Diharapkan setelah diberikan workshop pembuatan minyak angin aroma terapi di kelurahan nusukan peserta dapat memahami dan mengaplikasikannya dengan baik.  
 Metode : Diskusi, praktek dan tanya jawab serta penyerahan kotak P3K kepada warga masyarakat  
 Media : Leaflet dan LCD  
 Materi : Workshop Pembuatan Minyak Angin Aroma Terapi di Kelurahan Nusukan  
 Pengorganisasian :  
 Penyaji : 1. Dr. Jason Merari P, MSi., MM., Apt.  
 2. Jamilah Sarimanah, MSi., Apt.  
 Moderator : Dr. Ika Purwidyaningrum, M. Sc., Apt  
 Observer : Mahasiswa 1  
 Dokumentasi : Mahasiswa 2  
 Job Description  
 1. Moderator : Mengarahkan jalannya acara  
 2. Penyaji : Menyampaikan materi penyuluhan dan menjawab pertanyaan  
 3. Observer : Mengamati dan mencatat proses jalannya penyuluhan, mengevaluasi jalannya penyuluhan  
 4. Dukomentasi : Melakukan dokumentasi dengan mengambil beberapa cara gambar pada saat kegiatan pengabdian berlangsung.

Alat dan Bahan:

No	Uraian	Jumlah
1	Mentol	50 gram
2	Kamfer	50 gram
3	Metil Salicylat	100 ml
4	VCO	650 ml
5	Essence lavender	10 ml
6	Botol Aromaterapi	50 cs

Cara Kerja : Menimbang dan mengukur semua bahan, memasukkan mentol dan kamfer kedalam beakerglas 1000 ml diaduk sampai larut, ditambahkan metil salicylat diaduk sampai larut, ditambahkan VCO aduk sampai larut terakhir ditambahkan essence lavender aduk ad larut, dimasukkan dalam botol rol aromaterapi menjadi 50 botol.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian ini pada Senin, 13 Mei 2019 RW 22 Kelurahan Nusukan. Pengabdian ini dihadiri oleh ibu-ibu RW 22 Kelurahan Nusukan sejumlah 30 orang. RW 22 Kelurahan Nusukan memiliki 5 RT, sehingga yang hadir pada acara ini adalah perwakilan masing-masing RT. Diawal pengabdian kami mengulas tentang definisi aroma terap dan manfaatnya.

Manfaat aromaterapi bagi tubuh dan pikiran

#### a. Relaksasi

Banyak penelitian membuktikan bahwa minyak esensial yang dipakai dalam aromaterapi, seperti minyak bunga lavender dan kamomil, dapat menenangkan Anda ketika dilanda kecemasan atau stres berlebih.

Aroma lavender dipercaya bisa memberikan efek relaksasi serta mengendalikan sistem saraf simpatis, yaitu sistem saraf yang bertanggung jawab pada respon stres *fight or flight* (melawan atau melarikan diri) dan gejala fisiknya, seperti tangan berkeringat atau jantung yang berdegup kencang.

#### b. Meningkatkan kualitas tidur

Karena minyak aromaterapi membantu orang untuk mengurangi stres, maka dipercaya bahwa aromaterapi juga turut membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak. Seseorang dengan insomnia, cemas, atau *restless leg syndrome* dan gatal di malam hari yang sering terjadi dapat menggunakan aromaterapi untuk membantu tidurnya.

Minyak esensial dalam aromaterapi yang digunakan dapat berupa minyak bunga lavender. Coba nyalakan *diffuser* kira-kira satu jam sebelum Anda tidur dengan minyak lavender atau minyak lainnya yang Anda inginkan.

#### c. Mengobati masalah pernapasan

Beberapa minyak aromaterapi memiliki antiseptik yang dapat membantu membersihkan udara dari bakteri, kuman, dan jamur. Organisme-organisme tersebut diketahui dapat mengganggu pernapasan, seperti sumbatan, batuk, atau bersin.

*Tea tree oil* atau minyak pohon teh dianggap memiliki kemampuan antiseptik dan antimikroba sedangkan minyak eukaliptus dianggap dapat melegakan pernapasan di saat flu.

#### d. Meredakan nyeri dan peradangan

Untuk meredakan nyeri atau pada otot yang tegang, nyeri sendi, jaringan yang mengalami peradangan, atau sakit kepala, Anda bisa menggunakan manfaat aromaterapi untuk mengurangi keluhan tersebut.

Minyak aromaterapi yang biasa digunakan adalah jahe, kunyit, dan jeruk untuk meredakan nyeri sendi. Kemudian untuk sakit kepala Anda bisa menggunakan aroma daun mint, *spearmint*, dan *rosemary*.

#### e. Baik untuk pencernaan dan mengurangi mual

Minyak aromaterapi seperti jahe, kunyit, anggur, daun mint, lemon, kamomil, dan eukaliptus dapat membantu mengatasi penyakit asam lambung, mual, *morning sickness* (mual saat hamil), atau kram perut saat PMS.

Menurut *Journal of Basic Physiology and Pharmacology* tahun 2015, ditemukan bahwa minyak esensial kunyit dan jahe banyak digunakan di negara-negara Asia sebagai pengobatan tradisional dan bahan makanan, karena sifatnya yang melindungi lambung.

Kedua minyak ini memiliki kandungan yang tinggi akan antioksidan, yang dipercaya dapat mengurangi nekrosis, erosi, dan perdarahan pada dinding lambung yang secara signifikan menurunkan nyeri perut.

Selanjutnya penjelasan tata cara pembuatan aromaterapi



**Gambar 1. Proses pencampuran kamfer dan mentol**

Pertama yaitu menyiapkan dulu bahan dan alatnya yang dapat di beli di toko kimia. Langkah pertama dalam pembuatan aroma terapi adalah mencampur 50 bagian kamfer dengan 50 bagian menthol. Sifat fisika dari kedua bahan ini adalah padatan. Setelah kedua bahan ini dicampur maka sifat fisiknya akan berubah menjadi cair. Tahap selanjutnya adalah pengadukan sehingga kamfer dan mentol mencair. Selanjutnya tambahkan VCO (Virgin Coconut Oil) sebagai pelarut dalam sediaan minyak aroma terapi. Terakhir tambahkan essentnya, dalam hal ini kami memilih lavender. Terdapat banyak pilihan essent oil pada minyak aromaterapi yaitu lemon, citrus, salam dan lain-lain.



**Gambar 5. Produk minyak angin aroma terapi yang sudah jadi**

Kemudian kemas pada botol kecil 10 ml ber rol on untuk mempermudah pemakaian. Botol ini dapat di beli di toko kimia. Terdapat beberapa ukuran volume diantaranya 10 ml, 15 ml dan 20 ml.

#### **4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI**

Kesimpulan dari pengabdian ini adalah warga Rt 8 Rw 22 Kelurahan Nusukan mampu memahami proses pembuatan minyak angin aromaterapi sehingga mampu memproduksinya sendiri di rumah untuk kepentingan kesehatan keluarga. Saran dari pengabdian ini adalah perlu dilakukan pemaparan materi secara lebih luas lingkupnya, misalnya tingkat RW atau kelurahan. Rekomendasi yang diberikan pada pengabdian ini adalah memberikan variasi materi lain seperti pembuatan sabun cuci tangan, handsanitizer, dll disesuaikan dengan permasalahan mitra.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih di berikan kepada seluruh warga RT 8 RW 22 Kelurahan Nusukan, tim pengabdian, tim mahasiswa serta LPPM yang telah membiayai pengabdian ini secara penuh.

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

1. Harkness Richard, 1989, *Interaksi Obat*. Penerbit ITB : Bandung.
2. Widjajanti, Nur Aini. 1988. *Obat-obatan*. Yogyakarta: Kanisius.
3. <http://medicafarma.blogspot.com/2009/06/interaksi-antibiotik.html>
4. [www.beritaiptek.com/zberita-beritaiptek-2006-01-10-Antibiotik,-Si-Peluru-Ajaib-\(Bagian-Pertama\).shtml](http://www.beritaiptek.com/zberita-beritaiptek-2006-01-10-Antibiotik,-Si-Peluru-Ajaib-(Bagian-Pertama).shtml) - 30k
5. [www.beritaiptek.com/zberita-beritaiptek-2006-01-12-Antibiotik,-Si-Peluru-Ajaib-\(Bagian-Kedua\).shtml](http://www.beritaiptek.com/zberita-beritaiptek-2006-01-12-Antibiotik,-Si-Peluru-Ajaib-(Bagian-Kedua).shtml) - 28k
6. Sinaga, E., 2005. *Interaksi antara Beberapa Obat*. Sumber Republika. Jakarta
7. NHS, Sheffield clinical Commissioning Group. *Good Practice Guidance for Care Homes – Expiry dates*. 2013.
8. Bilal, S. *Care Home Prescribing Support Pharmacist*. In: NHS, Berkshire East Good Practice
9. *Guidance 4: Expiry Dates for Medication*. Issue date: Dec 2012. Review date: Dec 2014.2.
10. Dawson, M. *Expiry Dates*. *Aust Prescr*;17.1994. 46-8.
11. NHS, Oxfordshire Clinical Commissioning Group. *Good Practice GuidanceQ: Guidance on the Expiry Dates and Storage of Medicine in Care Homes (with or without Nursing)*. Date of Review: Nov 2014
12. Health Quality and Safety Commission New Zealand. *Medicine Expiry Dates- What do They Mean?*. In: *Medication Safety Watch: Issue 5, February 2013*.