

Pengaruh Lilin Aromaterapi Dengan Minyak Jelantah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Pemanfaatan Limbah Rumah Tangga

Audiah Putri¹, Labita Ayu Septavia Berlian², Sestiono Mindiharto

^{1,2*}Program Studi D3 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Article Info

Article history:

Received Jan 9, 2023

Revised Jan 20, 2023

Accepted Feb 11, 2023

Keywords:

Aromaterapi,
Lilin aromaterapi,
Minyak jelantah,
Hipertensi.

ABSTRACT

Aromaterapi merupakan metode pengobatan non farmakologis melalui bau-bauan yang berasal dari tanaman tertentu yang berperan dalam upaya menurunkan tekanan darah. Aromaterapi biasanya dipadukan dengan praktek pengobatan alternatif dan kepercayaan orang yang sudah menggunakan dibebberapa tahun lalu. Lilin aromaterapi sebagai aplikasi alternatif secara inhalasi (menghirup) yang menghasilkan aroma dan memebrikan efek terapi bila dibakar seperti pengobatan alternatif, pengharum ruangan, anti serangga, dan penghias. Kegiatan kuliah kerja nyata ini bertujuan untuk: 1) Mengedukasi penggunaan lilin aromaterapi dalam upaya menurunkan tekanan darah; 2) Mengurangi penggunaan dan biaya untuk menghalau serangga dengan pengharum buatan dari limbah rumah tangga yaitu minyak jelantah; 3) Membuat inovasi dari limbah rumah tangga yang dapat mencemari lingkungan. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 8 September 2023 dengan jumlah 22 partisipan bertempat di Aula Kelurahan Lumpur. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi tentang cara pembuatan lilin aromaterapi, manfaat pengolahan bunga melati menjadi minyak atsiri sebagai bahan baku dalam pembuatan lilin aromaterapi

Copyright © 2020 University Muhammadiyah of Gresik.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Audiah Putri

College student, Department of Public Health, Health Faculty,

Gresik Muhammadiyah University,

Street Sumatera 101 Gresik Kota Baru (GKB), Gresik - 61121.

Email: putriaudiah23@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Universitas Muhammadiyah Gresik mempunyai program untuk

menyebarkan ilmu dan pengetahuan, baik dari hasil penelitian maupun materi dari kegiatan belajar mengajardikelas. Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu program bersifat wajib bagi mahasiswa yang menempuh bagian akhir dari program sarjana dengan ketentuan sedang menempuh

110 SKS. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Nyata selain menyebarkan ilmu, kegiatan ini juga bertujuan untuk berdedikasi dan mengabdikan kepada masyarakat. Tempat Kuliah Kerja Nyata (KKN) biasanya diambil dari desa atau kelurahan di wilayah tertentu. Fakultas kesehatan jurusan farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik adalah fakultas yang memiliki perhatian besar terhadap kesehatan dan peningkatan ekonomi warga sekitar.

Kelurahan Lumpur merupakan daerah yang berada di pesisir pantai Utara Gresik. Kelurahan Lumpur bermula ketika terdapat proses terjadinya penumpukan lumpur yang begitu cepat dan tidak terasa, penumpukan tersebut semakin hari semakin bertambah banyak dan meluas karena wilayahnya yang dekat dengan laut. Namun masyarakat sekitar tidak tahu pasti sejak kapan awal mula terjadinya penumpukan lumpur itu sampai saat ini semuanya mengalir begitu saja. Nelayan merupakan salah satu mata pencaharian yang banyak digeluti oleh masyarakat Kelurahan Lumpur karena letak geografis di pesisir pantai Utara Gresik. Selain itu di Kelurahan Lumpur juga terdapat banyak sekali bisnis UMKM yang terdiri dari berbagai macam jenis usaha. Namun, kurangnya penanggulangan limbah bisa menjadi dampak negatif bagi kesehatan dan lingkungan. Limbah hasil produk yang dihasilkan dapat dikembangkan menjadi sebuah inovasi salah satunya adalah minyak jelantah.

Minyak jelantah, yang sering diabaikan sebagai limbah rumah tangga, memiliki potensi untuk digunakan dalam berbagai aplikasi yang bermanfaat. Satu-satunya cara yang paling efektif untuk memanfaatkan minyak jelantah adalah dengan menggunakannya sebagai komponen utama dalam pembuatan lilin aromaterapi. Telah lama diketahui bahwa aromaterapi lilin memiliki efek menenangkan dan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional seseorang. Selain itu, penggunaan minyak jelantah sebagai bahan dasar lilin aromaterapi juga dapat membantu mengatasi masalah lingkungan terkait limbah rumah tangga.

Aromaterapi adalah terapi yang didasarkan pada penggunaan sistematis minyak

nabati esensial (pekat) yang disuling. Bunga, akar jejak, tumbuhan, buah-buahan, resin atau kulit kayu dan senyawa aromatik lainnya dari untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan fisik, fisiologis dan spiritual. Minyak tidak terkonsentrasi dari seluruh bagian tanaman tidak seperti obat-obatan herbal tetapi diekstraksi umumnya dengan distilasi uap (Ali et al., 2015). Berdasarkan kepercayaan orang-orang yang ada sejak beberapa tahun kebelakang, diketahui mulanya hanya terdapat dalam bentuk cairan essensial (Michalak, 2018). Berbagai bentuk aromaterapi bermunculan seiring perkembangan zaman seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat. Sebagaimana bentuknya aromaterapi dapat difungsikan sebagai pengharum ruangan, aroma minyak saat dipijat, hingga untuk aroma badan setelah mandi. Sampai saat ini banyak sekali jenis wewangian aromaterapi, misalnya yang paling dikenal adalah Melati, lavender, basil, jasmine, sandalwood, papermint, lemon, jahe, orange, dan geranium (Sarkic & Stappen, 2018). Masing-masing wewangian tersebut memiliki kelebihan yang berbeda-beda, seperti halnya aroma lavender yang dipercaya mengurangi stress dan kesulitan tidur (Ali et al. 2015). Umumnya masyarakat menggunakan lilin hanya sebagai sumber penerangan ketika lampu padam, namun saat ini lilin tidak hanya sekedar alat bantu penerang tetapi bisa digunakan sebagai pengharum dan penghias ruangan hal ini digunakan lilin aromaterapi. Selain itu lilin aromaterapi dapat menghalau nyamuk dan sebagai alternatif pengobatan tekanan darah tinggi (Hipertensi).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang ≥ 140 mmHg (sistolik) dan/atau ≥ 90 mmHg. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* dalam *Global Status Report On Non-Communicable Disease*, prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%). Hal ini dibuktikan melalui jumlah kunjungan hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang terus meningkat setiap tahunnya. Faktor risiko berperan penting terhadap kejadian hipertensi. Apabila faktor risiko diketahui maka akan lebih mudah dilakukan pencegahan.

2. METODE PENEMUAN MASALAH DAN KEGIATAN

Sosialisasi lilin aromaterapi dari minyak jelantah oleh prodi farmasi ini ditujukan bagi para Ibu RT di kelurahan lumpur, sebanyak 22 Ibu RT telah menghadiri sosialisai ini diharapkan mampu menyebarluaskan pengetahuan dan menularkan cara pemanfaatan minyak jelantah yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sosialisai ini kepada masyarakat sekitar ataupun remaja yang ingin berwirausaha.

Dalam kegiatan sosialisai digunakan metode ceramah dan diskusi tentang bagaimana memanfaatkan kembali limbah rumah tangga menjadi sumber penghasilan baru, manfaat minyak atsiri yang diolah dari bunga melati sebagai bahan baku utama dalam pembuatan lilin aromaterapi, dan dampak aromaterapi bagi kesehatan terutama bagi yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi (Hipertensi).

Materi pelatihan berupa: 1) Pemaparan materi limbah rumah tangga secara umum, dampak limbah rumahtangga bagi lingkungan dan kesehatan; 2) Pemaparan mengenai produk yang dapat dihasilkan dari limbah rumah tangga yaitu minyak jelantah; 3) Pemaparan materi tentang metode pembuatan lilin aromaterpi; 4) Pemaparan manfaat aromaterapi bagi kesehatan dan pemaparan penyakit hipertensi secara singkat. Berikut merupakan tahapan yang dilakukan saat pelatihan pembuatan lilin aromaterapi berbahan dasar alam:

- a. Koordinasi dengan perangkat kelurahan lumpur untuk perizinan diadakannya kegiatan sosialisai dan mengetahui jumlah Ibu RT yang ada di Kelurahan Lumpur, selain itu berkoordinasi tempat untuk pelaksanaan kegiatan.
- b. Mengisi daftar kehadiran bagi para undangan dan memberikan sampel lilin aromaterapi
- c. Penyuluhan tentang materi terkait limbah rumah tangga
- d. Penyuluhan tentang produk yang dapat dihasilkan dari limbah rumah tangga
- e. Penyuluhan tentang metode pembuatan lilin aromaterapi
- f. Penyuluhan tentang manfaat aromaterapi bagi kesehatan dan pemaparan penyakit hipertensi secara singkat
- g. Sesi diskusi dan tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisai ini berpusat pada kegiatan penyuluhan kepada Ibu RT setempat

dengan harapan nantinya dapat membagikan pengalaman dan wawasan yang telah didapat ketika mengikutisialisasi pembuatan lilin aromaterapi dari minyak jelanta dan pengaruhnya terhadap upaya penurunan tekanan darah. Bahan dan cara pembuatan lilin aromaterpi cukup mudah, alat yang digunakan merupakan alat dapur umum seperti kompor, panik, sumbu dan lain sebagainya. Bahan yang digunakan bisa dimodifikasi sesuai bahan yang ada seperti asam stearat sebagai pematat, krayon bekas sebagai pewarna dan bahan pewangi dari alam seperti minyak bibit maupun sintetis.

Identifikasi awal

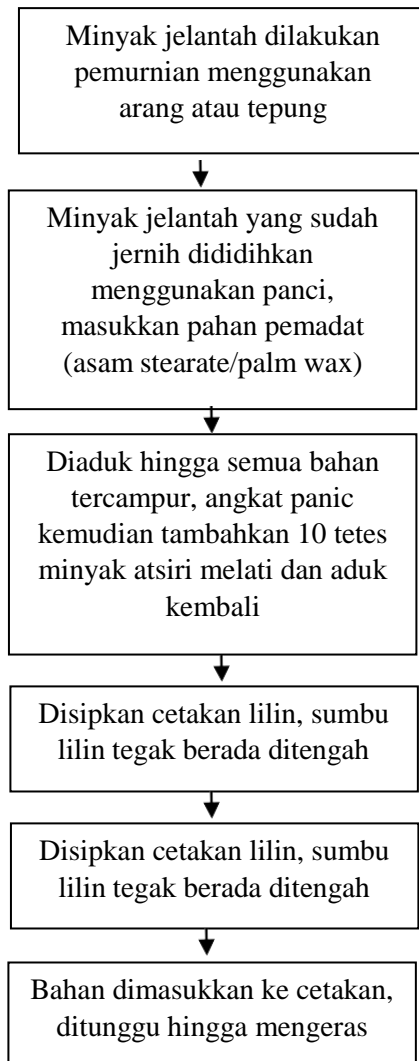
Tahap identifikasi awal meliputi:

- a. Mengidentifikasi atau melakukan survei terhadap masalah yang relevan dengan topik program kerja yang telah dipilih.
- b. Merumuskan dengan jelas masalah yang ditemukan.
- c. Menetapkan tujuan dari program kerjayang akan dijalankan.
- d. Mengidentifikasi manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan program kerja tersebut

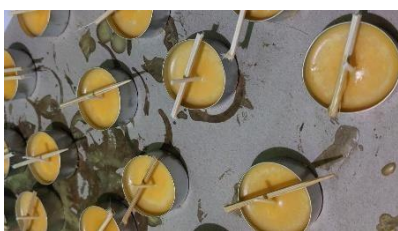
Pengumpulan dan Pengolahan Data

Tahap pengumpulan dan pengolahan data yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Pengumpulan data dilakukan melalui pendataan identitas UMKM, data produk yang dihasilkan, dan jenis bahan limbah produksi yang dihasilkan.
- b. Limbah hasil produksi yang dihasilkan oleh UMKM dimanfaatkan untuk menciptakan produk alternatif baru.
- c. Penilaian dilakukan untuk menilai potensi bisnis yang dapat dihasilkan oleh UMKM.



Gambar 1. Diagram alir pembuatan lilinaromaterapi



Gambar 2. Hasil lilin aromaterapi dari minyakjelantah

Selain memberikan gambaran mengenai pembuatan lilin aromaterapi, dipaparkan pula sekilas tentang kesinambungan penyakit tekanan darah tinggi (Hipertensi) dengan lilin aromaterapi yang mana aromaterapi pada lilin ini bisa memberikan efek terapi seperti relaksasi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan atau emosi, mengurangi mual, dan membersihkan saluran pernapasan. Aromaterapi itu sendiri melibatkan penggunaan minyak atsiri melati yang telah terbukti memiliki sifat

memulihkan. Dalam sosialisasi juga dilakukan pengecekan tekanan darah sebagai salah satu aspek dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan. Pemeriksaan tekanan darah diintegrasikan dalam kegiatan sosialisasi untuk memahami lebih dalam tentang hubungan antara aromaterapi lilin dan dampaknya terhadap tekanan darah. Meskipun terdapat beberapa bukti yang menunjukkan bahwa lilin aromaterapi dapat memiliki pengaruh positif pada tekanan darah, efeknya mungkin bervariasi dari individu ke individu. Penting untuk tetap berkonsultasi dengan dokter sebelum memutuskan untuk menggunakan lilin aromaterapi sebagai bagian dari rencana pengobatan.



Gambar 3. Pemaparan materi hipertensi



Gambar 4. Pengukuran tekanan darah

4. KESIMPULAN

Aromaterapi lilin dari minyak jelantah dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Ibu-Ibu RT di Kelurahan Lumpur menerima pelatihansosialisasi tentang cara membuat aromaterapi lilin ini. Aromaterapi lilin tidak hanya memberikan aroma yang menyenangkan dan rileks, tetapi juga dapat membantu mengurangi stres dan tekanan darah. Namun, penting untuk diingat bahwa aromaterapi lilin bukan pengganti pengobatan medis yang direkomendasikan oleh dokter dan perubahan gaya hidup yang dianjurkan. Selain itu, aromaterapi lilin juga dapat menjadi solusi pendapatan baru dengan mengurangi limbah minyak jelantah dan mengubahnya menjadi produk yang berguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in
- Ansar, J., Dwinata, I., & Apriani, M. (2019). Menentukan kejadian hipertensi pada pengunjung posbindu di wilayah kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan* , 1 (3), 28-35.
- Kementerian Kesehatan RI. Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- Melviani, M., Nastiti, K., & Noval, N. (2021). Pembuatan Lilin Aromaterapi Untuk Meningkatkan Kreativitas Komunitas Pecinta Alam di Kabupaten Batola. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , 2 (2), 300-306.
- Michael, Natalia D, Margaretta SL, Putra WD, Rosela C. Tata Laksana Terkini pada Hipertensi *Jurnal Kedokteran Meditek*. 2014;20(52):36–41.
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Arch Physiother Glob Res*, 22(2), 25–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15442/apgr.22.2.3>
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2014). *Laporan status global penyakit tidak menular 2014* (No.WHO/NMH/NVI/15.1). Organisasi Kesehatan Dunia.
- Sarkic, A., & Stappen, I. (2018). Minyak atsiri dan senyawa tunggalnya dalam kosmetik Sebuah tinjauan kritis. *Kosmetika* , 5 (1), 11.
- Sa'diyah, NT (2020). Penggunaan Bahasa Jawa Pada Masyarakat Kelurahan Lumpur Di Kecamatan Gresik Jawa Timur: Kajian Sociolinguistik (Disertasi Doktoral, UNIVERSITAS AIRLANGGA).