

PELATIHAN PEMBUATAN PRODUK JAHE MASSAGE OIL UNTUK RELAKSASI KEPADA WARGA POSYANDU KELURAHAN SAMBUNG JAWA

Alfrida Monica Salasa, St. Ratnah
Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar

*Email Korespondensi: ratnahmansjur@poltekkes-mks.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v1i1.1412>

ABSTRAK

Tingkat kesibukan masyarakat urban dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan suasana lingkungan menyebabkan masyarakat beraktivitas secara berlebihan. Aktivitas secara berlebihan ini menyebabkan terjadinya ketegangan otot, sehingga diperlukan suatu produk dalam hal ini *massage oil* yang berfungsi untuk relaksasi otot. Tujuan dari kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi pemanfaatan jahe sebagai *massage oil* dan pembuatan *massage oil* berbahan dasar jahe. Kegiatan dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu sosialisasi dan praktik pembuatan *massage oil* berbahan dasar jahe. Khalayak sasaran adalah kader dan warga posyandu di Kelurahan Sambung Jawa, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar. Luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah modul dan produk *massage oil*.

Kata Kunci : *Massage oil, jahe, relaksasi*

PENDAHULUAN

Tingkat kesibukan masyarakat urban dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan suasana lingkungan menyebabkan tingkat stress meningkat. Salah satu dampak dari meningkatnya stress adalah insomnia. Salah satu faktor yang sangat mendukung terjadinya insomnia adalah gaya hidup masyarakat yang sibuk bekerja maupun beraktivitas lainnya tanpa istirahat panjang yang menyebabkan ketegangan pada otot. Dengan demikian diperlukan terapi untuk mengatasi ketegangan otot. Salah satu cara merelaksasi otot setelah penat di tempat kerja adalah dengan menggunakan *massage oil*.

Massage oil dapat dibuat dari tanaman yang mudah dijumpai dimasyarakat salah satunya Jahe (*Zingiber officinale*). Rimpang jahe mengandung minyak atsiri dan oleoresin, biasanya digunakan sebagai obat masuk angin, gangguan pencernaan, sebagai analgesik, antipiretik dan anti inflamasi (Hapsah, dkk, 2010)

Massage oil dengan bahan dasar jahe akan menghasilkan efek hangat dan aroma khas jahe yang bisa membuat nyaman orang yang menggunakannya. Rasa hangat saat dioleskan akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah di permukaan kulit. Pelebaran pembuluh darah ini menyebabkan darah yang mengalir di permukaan kulit akan lebih banyak dan menimbulkan rasa hangat sehingga dapat meredakan rasa sakit dan ketegangan otot.

Pengabdian masyarakat untuk tahun 2019 dengan judul “Jahe *Massage Oil* Untuk Relaksasi”.

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan di wilayah Kelurahan Sambung Jawa, Kecamatan Mamajang, Kota Makassar. Wilayah ini merupakan daerah padat penduduk dengan karakteristik penduduk yang heterogen, baik suku, agama dan pekerjaan sehingga bisa mewakili populasi masyarakat urban. Target utama pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah pelatihan kepada kader posyandu dan masyarakat yang berada di wilayah kerja posyandu tersebut. Kegiatan yang akan dilakukan adalah sosialisasi tentang pemanfaatan jahe sebagai *massage oil* dan pembuatan *massage oil* dari jahe.

Tujuan dari kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi pemanfaatan jahe sebagai *massage oil* dan pembuatan *massage oil* berbahan dasar jahe

METODE PELAKSANAAN

Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Pengajuan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ke Kelurahan Sambung Jawa Kecamatan Mamajang, Orientasi formula *massage oil*, Pembuatan modul serta pembuatan soal pre dan post test.

Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan pengmas dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap 1 Sosialisasi dan penyuluhan tentang produk-produk yang digunakan untuk relaksasi dan tahap 2 yaitu melakukan alih teknologi (pelatihan) pembuatan *massage oil* berbahan dasar jahe berdasarkan modul yang diberikan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahap I dilaksanakan pada tanggal 25 April 2019. Pada tahap ini diawali dengan pembagian kuisioner kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap produk relaksasi dan dilanjutkan dengan sosialisasi tentang produk-produk yang digunakan untuk relaksasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahap II dilaksanakan pada tanggal 02 Mei 2019. Pada tahap ini diawali dengan pembagian modul dilanjutkan dengan alih teknologi (pelatihan) pembuatan massage oil berbahan dasar jahe berdasarkan modul yang dibagikan. Selanjutnya peserta dibagi kedalam 2 kelompok dimana setiap kelompok melakukan pembuatan massage oil mulai dari penyiapan bahan, pengolahan dan pembuatan massage oil. Hasil akhir yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam wadah lalu diberi label. Kegiatan pengabdian masyarakat tahap 2 diakhiri dengan pembagian kuisioner yang sama dengan kuisioner pada tahap I

Tahapan Akhir

Evaluasi kegiatan berupa pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan ini dan peserta mampu secara mandiri membuat produk jahe massage oil berdasarkan modul yang dibagikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk tahun 2019 telah berlangsung dengan baik sesuai perencanaan. Sasaran pada kegiatan Pengmas tahun ini adalah kader posyandu di Kelurahan Sambung Jawa kecamatan Mamajang dan masyarakat di sekitar posyandu tersebut.

Pelaksanaan pengmas dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap 1 Sosialisasi dan penyuluhan tentang produk-produk yang digunakan untuk relaksasi dan tahap 2 yaitu melakukan alih teknologi (pelatihan) pembuatan massage oil berbahan dasar jahe berdasarkan modul yang diberikan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahap I dilaksanakan pada tanggal 25 April 2019. Pada tahap ini diawali dengan pembagian kuisioner kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap produk relaksasi dan dilanjutkan dengan sosialisasi tentang produk-produk yang digunakan untuk relaksasi. Hasil pre test tentang pengetahuan para peserta terhadap produk relaksasi sebesar 45 %.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tahap II dilaksanakan pada tanggal 02

Mei 2019. Pada tahap ini diawali dengan pembagian modul dilanjutkan dengan alih teknologi (pelatihan) pembuatan massage oil berbahan dasar jahe berdasarkan modul yang dibagikan. Selanjutnya peserta dibagi kedalam 2 kelompok dimana setiap kelompok melakukan pembuatan massage oil mulai dari penyiapan bahan, pengolahan dan pembuatan massage oil. Hasil akhir yang diperoleh kemudian dimasukkan ke dalam wadah lalu diberi label. Kegiatan pengabdian masyarakat tahap 2 diakhiri dengan pembagian kuisioner yang sama dengan kuisioner pada tahap I dan diperoleh hasil tingkat pengetahuan para peserta sebesar 95%

Luaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tersedianya modul pelatihan berupa panduan pembuatan produk massage oil berbahan dasar jahe. Luaran lainnya adalah berupa hasil karya pelatihan berupa produk massage oil berbahan dasar jahe yang dapat dibawa pulang sebagai contoh produk.

Modul pelatihan ini berisi tentang uraian umum massage oil. Selanjutnya modul juga berisi tentang komposisi massage oil dan cara pembuatan massage oil. Massage oil mengandung jahe merah sebagai bahan herbal utama. Selain itu juga ditambahkan cabe, cengkeh, minyak sereh dan minyak kelapa, dimana perpaduan dari komponen-komponen kimia dari kandungan masing-masing tanaman tersebut memberikan efek menyegarkan kulit dan relaksasi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (kemitraan masyarakat) dibagi ke dalam 2 tahap yaitu sosialisasi dan alih teknologi pembuatan massage oil berbahan dasar jahe. Luaran dari kegiatan ini adalah buku modul pelatihan Jahe massage oil khasiat dan cara pembuatan dan produk hasil pelatihan berupa jahe massage oil.

SARAN

Berdasarkan kebutuhan mitra masyarakat, disarankan untuk melanjutkan kegiatan pengmas berikutnya untuk pelatihan produk lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Anantasari R., 2009, Efektivitas Pijat dengan Minyak Beraroma Frangipani Terhadap Tingkat Kenyamanan Hubungan Seksual pada Ibu Menopause Di Dusun Jabon dan Sawojajar II Kab. Malang, Tesis, Fakultas

- Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok.
- Dean, 2005, Aromaterapi, Karisma Publishing Group.
- Heming, W.K., 2008, Ramuan Lengkap Herbal Taklukkan Penyakit, Pustaka Bunda, Jakarta.
- Nuraini, S., 2016, Pelatihan Massage Bagi Eks Tenaga Kerja Indonesia Di Subang Jawa Barat, Jurnal Sarwahita Vol. 13 No. 1
- Nurdjannah N., 2004, Diversifikasi Penggunaan Cengkeh, Jurnal Persfektif Volume 3 No 2.
- Primadiati R., 2002, Aromaterapi, Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Priyonoadi, Bambang. 2008. *Sport massage*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Setiawan, A., 2017, Pengaruh Pemberian Sport Massage Saat Pendinginan Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung, Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Bandar Lampung
- Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Utami, S., 2011, Manfaat dan Khasiat Cabe, <https://www.google.com/search>, diakses 24 April 2019.
- Datusanantyo, Robertus, 2009. Bebas alergi. Yogyakarta: Kanisius.
- Hapsoh, Yaya, H., dan Elisa J. 2010. Budidaya dan Teknologi Pascapanen Jahe. Medan, USU Press
- Soekamto, S.(2009). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Raja Grasindo
- Sunito, dkk, 2010. Aroma alam untuk kehidupan. Jakarta : PT Raketindo Primamedia mandiri.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Gambar : Pengurusan Ijin di Kelurahan Sambung Jawa Kecamatan Mamajang



Gambar : Pengmas Tahap I Sosialisasi Tentang Produk-Produk Yang digunakan untuk relaksasi



Gambar : Pengmas Tahap 2 alih teknologi (pelatihan) pembuatan massage oil berbahan dasar jahe



Gambar : Bahan pembuatan jahe massage oil



Gambar: luaran kegiatan pengmas berupa modul dan produk jahe massage oil

