J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.2, No.2, Juli 2022

PELATIHAN PEMBUATAN LILIN AROMATERAPI DARI TANAMAN HERBAL SEBAGAI ZAT ADIKTIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA IBU NIFAS

Oleh
Lia Fitria[1], Venny Diah Ningsih[2], Siti Nurrosyidah[3], Yusriani[4]
[1]Prodi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Jawa Timur
[2,3]Prodi S1 Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Jawa Timur
[4]Mahasiswa Prodi S1Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Jawa Timur
E-mail: [1]leeafitria@gmail.com

Article History:
Received: 07-02-2022
Revised: 15-02-2022
Accepted: 24-03-2022

Keywords:
Pelatihan, ICT, Media Pembelajaran

Abstract: *Pada masa nifas ibu mengalami perubahan psikologis diantaranya perubahan mood atau perasaan cemas seperti mudah emosi, sensitive, sedih dan mudah menangis terhadap hal – hal kecil yang terjadi disekitarnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas yaitu antara lain dengan aromaterapi. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang manfaat aromaterapi dalam mencegah terjadinya kecemasan pada ibu nifas. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan praktek langsung untuk menambah kemampuan dan kreatifitas ibu – ibu. Harapan dari pendampingan yang telah dilakukan ini, para mitra memiliki pengetahuan dan wawasan untuk membuat aromaterapi sendiri di rumah.*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan yang berlangsung 2 – 6 minggu. Selama masa nifas, organ reproduksi secara berangsur - angsur akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil (Tsai, Wang and Chou 2020). Pada masa ini terjadi perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis diantaranya perubahan mood atau perasaan cemas seperti mudah emosi, sensitive, sedih dan mudah menangis terhadap hal – hal kecil yang terjadi disekitarnya. Angka kejadian kecemasan secara global antara 10 – 15%, penyebabnya dikarenakan terdapatnya perubahan seorang perempuan dalam proses menjadi ibu dan orang tua (Pratiwi, Rejeki and Juniarto 2021).

Aromaterapi yaitu 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 (Wardani, Lestari and Muhammad 2020). Aromaterapi juga salah satu penanganan secara non farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Cara kerja dari aromaterapi itu sendiri yaitu ketika wewangian diberikan melalui reseptor penciuman, kemudian akan membentuk pesan neurologis yang akan disampaikan ke otak melalui sitem limbik dan menyebabkan otak itu untuk

menghasilkan neurotransmiter seperti endorphin, dimana manfaat dari endorphin ini adalah mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa nyaman (Maliya and Fatimah 2019). Di wilayah kerja puskesmas panarukan terdapat 3 ibu nifas yang mengalami kecemasan dari 10 ibu nifas hari 1 – 7 karena merupakan pengalaman pertama menjadi orang tua.

Berdasarkan permasalahan diatas tim pengabdian masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Kerjasama dengan pihak puskesmas melaksanakan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi dari tanaman herbal sebagai zat adiktif untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas dan dari ekonomi dapat dijadikan tambahan pemasukan bagi ibu – ibu nifas.

METODE

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pelatihan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat FIK di wilayah kerja puskesmas panarukan melalui penyuluhan, pelatihan dan praktik langsung dalam membuat lilin aromaterapi. Adapun ringkasan metode pelaksanaan kegiatannya pada tabel di bawah ini :

No	Metode	Kegiatan	Waktu	Jumlah Mitra Yang Terlibat
1	Penyampaian Materi	Sosialisasi dan manfaat pembuatan lilin aromaterapi	1 x 50 menit	30
2	Praktik	Manfaat bagi mitra, pelatihan pembuatan lilin aromaterapi	1 x 100 menit	

Tabel 1. Metode, Kegiatan, Wa ktu dan Keterlibatan Mitra

Gambar 1. Penyampaian Materi dan Sosialisasi

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.2, No.2, Juli 2022

Gambar 2. Pelatihan Praktik Pembuatan Lilin Aromaterapi

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi telah dilaksanakan dan secara keseluruhan berjalan lancar bertempat diwilayah kerja puskesmas panarukan. Sasaran adalah ibu nifas dengan umur 20 – 35 tahun sebanyak 35 mitra. Pendamping pelatihan dilakukan oleh dosen – dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, serta dibantu mahasiswa dalam proses kegiatannya. Adapun manfaat dilaksanakan pelatihan pembuatan lilin aromaterapi yaitu untuk menambah wawasan serta memberikan pengetahuan baru tentang proses pembuatan lilin aromaterapi. Materi pembuatan lilin aromaterapi terdiri dari (Rahman, et al. 2019):

1. Lilin aromaterapi merupakan jenis aromaterapi yang dihirup, yaitu penghirupan uap aroma yang dihasilkan dari beberapa tetes minyak atsiri dalam wadah berisi air panas, salah satu aplikasi aromaterapi menggunakan media lilin. Lilin aromaterapi akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi bila dibakar. Aroma lilin dihasilkan dari minyak atsiri yang tergolong ke dalam jenis aroma yang mampu memberikan efek terapi menenangkan dan merilekskan.
2. Alat dan bahan yang digunakan terdiri dari kompor, panci, lilin, gelas sloki, stik ice cream, wadah aluminium foil, penjepit, pisau dan minyak atsiri mawar, melati dan jahe.
3. Cara pembuatan lilin aromaterapi yaitu pertama serut lilin menggunakan pisau dan pisahkan dengan sumbunya, masukkan lilin yang sudah diserut ke dalam wadah aluminium foil dan masukkan dalam panci yang berisi air lalu hidupkan kompor dengan api kecil. Langkah berikutnya siapkan gelas sloki dan sumbu lilin yang dijepit menggunakan stik ice cream agar posisi sumbu tetap ditengah, setelah lilin mencair lalu diambil menggunakan penjepit, kemudian tambahkan 10 tetes minyak atsiri mawar/melati/jahe. Lalu masukkan lilin tadi ke dalam gelas sloki dengan hati – hati, tunggu lilin hingga mengeras dan potong sumbu sesuai kebutuhan. Lilin aromaterapi siap untuk digunakan.
4. Manfaat lilin aromaterapi yaitu membangkitkan semangat, meringankan pikiran dan mengurangi stress, mencegah rambut rontok, mencegah insomnia, membersihkan racun dalam tubuh dan membersihkan udara serta menangkal kuman masuk.

Para peserta pelatihan sangat antusias mengikuti setiap tahap proses kegiatannya dan mereka dapat mempraktikkan langsung dalam pembuatan lilin aromaterapi dengan didampingi tim pengabdian masyarakat dari FIK.

Gambar 3. Lilin aromaterapi melati

Gambar 4. Lilin aromaterapi mawar

Gambar 5. Lilin aromaterapi jahe

Gambar 6. Lilin aromaterapi

Gambar 7. Peserta Pelatihan dan Tim Pengabdian Masyarakat

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pelatihan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan pembuatan lilin aromaterapi dari tanaman herbal (Mawar, Melati dan Jahe) Pada ibu nifas berjalan lancar dan meningkatkan pengetahuan serta wawasan ibu – ibu tentang manfaat lilin aromaterapi.

Saran yang diberikan pada mitra yaitu dapat mempraktikkan kembali pembuatan lilin aromaterapi dirumah sehingga bisa menjadi tambahan penghasilan mitra.

J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.2, No.2, Juli 2022

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Fakultas ilmu kesehatan dan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah yang mendanai kegiatan ini. Selain itu kami ucapkan terimakasih kepada seluruh bagian yang ikut serta dalam mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

[1] Maliya, Arina, and Siti Nur Fatimah. "Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas." *Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 2019: 379 - 386.

[2] Pratiwi, Denis Mulanita, Sri Rejeki, and Achmad Zulfa Juniarto. "Literature Review : Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother." *Media Keperawatan Indonesia*, 2021: 62 - 71.

[3] Rahman, Hasrul, Hanif Rahman Adi, Dian Yuliani, and Rinah. "Pelatihan pembuatan lilin aromaterapi Di Pedukuhan Jangkang Lor, Sentolo, Kulonprogo." *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat*, 2019: 55 - 60.

[4] Tsai, Shou - shin, Hsiu - Hung Wang, and Fan - Hao Chou. "The Effects of Aromatherapy on Postpartum Women: A Systematic Review." *The Journal of Nursing Research*, 2020: 1 - 11.

[5] Wardani, Tatiana S, Retna D Lestari, and Al fajri Rasyid Faizur Muhammad. "Pelatihan Pembuatan Minyak Aromatherapy Eucalyptus Di Desa Karanganyar, Kecamatan Plupuh, Kabupaten Sragen Dalam Menyikapi Pandemi COVID 19." *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat.* Jember: Politeknik Negeri Jember, 2020. 186 - 189.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN