



INOVASI CIBER OIL (*CINNAMOMUM* & *ZINGIBER OFFICINALE*) DENGAN AKUPRESURE SEBAGAI TERAPI RELAKSASI DAN NYERI DI KOMUNITAS IWA

Oleh

Nyna Puspita Ningrum¹, Setiana Andarwulan^{2*}, Annah Hubaedah³, Indria Nuraini⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: ¹nyna@unipasby.ac.id, ^{2*}setianaandarwulan@unipasby.ac.id,

³Annah@uniapsby.ac.id, ⁴indria@unipasby.ac.id

Article History:

Received: 10-01-2023

Revised: 11-01-2023

Accepted: 18-02-2023

Keywords:

Ciber oil, Nyeri, dan
Relaksasi

Abstract: Kesehatan jasmani atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Aktivitas yang meningkat seringkali kurang Relaksasi dalam psikologi adalah keadaan emosional makhluk hidup, ketegangan rendah, di mana tidak ada gairah, terutama dari sumber negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau ketakutan. Menurut Oxford Dictionaries relaksasi adalah ketika tubuh dan pikiran bebas dari ketegangan dan kecemasan. Kegiatan PPM (Pengabdian Pada Masyarakat) berjudul "judul "Pemanfaatan Ciber oil (*Cinnamomum burmannii*, dan *Zingiber officinale*) sebagai terapi relaksasi" bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu ibu dalam membantu diri sendiri dan keluarga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan keluarga melalui pijatan rileksasi, membuat bahagia dan menjadikan hirup rileks. Pijatan menggunakan ciber oil juga membawa kenyamanan dan aroma terapi yang berfungsi menenangkan. Dengan demikian dalam tubuh mampu menopang beban fisik yang dirasakan oleh seseorang dan biasanya memiliki dampak pada keadaan jasmani dan psikologis yang membutuhkan terapi berkaitan dengan relaksasi. Hal itu dapat diperbaiki. Pengobatan dengan bahan alam saat ini diyakini dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Bahan tersebut antara lain Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung pereda nyeri dengan nama senyawa shogaol dan gingerol. Pada saat siklus siklooksigenase (COX) terjadi pelepasan enzim menuju prostaglandin yang bisa menyebabkan proses inflamasi. Minyak kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) telah diuji mengandung anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, anti virus, anti oksidan, dan anti analgesic.



PENDAHULUAN

Nyeri merupakan rasa ketidaknyamanan yang di definisikan dalam berbagai perspektif. Menurut Suzanne C. Smeltzer dalam [1] mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual, potensial atau yang dirasakan[2]. Nyeri pada umumnya dapat terjadi pada semua orang yang tidak memandang jenis kelamin, usia, suku, ras dan budaya(Waroh et al.,2021). Nyeri menjadi suatu tanda pada berbagai penyakit yang ada. Pada wanita muda rasa nyeri yang dialami biasanya berupa nyeri haid (dismenore), nyeri persalinan, nyeri karena lelah dan lainnya [4].

Rasa takut dan cemas yang tinggi akan berakibat rasa tidak berdaya, depresi dan putus asa yang dapat mempengaruhi psikologi dan kualitas hidup seseorang(Solehati et al., 2020). Pada wanita usia subur perlu mengetahui cara untuk mengatasi rasa nyeri dan rileksasi yang dapat meningkatkan kesehatan, memberikan rasa nyama dan bahagia dalam pola pikir menjadi lebih fokus sehingga semakin berkonsentrasi pada hari – hari biasa dan berkurangnya rasa tidak nyaman yang dialami oleh penderita. [6]. Dalam pola pikir yang muncul dapat memberikan pengaruh yang diakibatkan oleh adanya penekanan yang kurang baik. Pengobatan dengan bahan alam saat ini diyakini dapat digunakan untuk mengatasi keluhan dismenore (Khairunnisa et al.,2019). Bahan tersebut antara lain Jahe (*Zingiber officinale*) mengandung dalam meredakan rasa nyeri menggunakan senyawa shogaol dan gingerol. [8]. Di dalam siklus siklooksigenasi dapat mencecah terlepasnya zat enzim menuju prostaglandin yang menjadi salah satu penyebab nyeri, sehingga kontraksi otot pada daerah uterus dapat berkurang [9]. Minyak kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) telah diuji mengandung anti jamur, anti kardiovaskular, anti kanker, anti inflamasi, anti virus, anti oksidan, dan anti analgesic(Maloto et al.,2020). Senyawa aktif yang terdapat dalam kayu manis adalah cinnamaldehyde, eugenol, cinnezeylanine, cinzeylanol, arabinoxylan (Evayanti, 2019.). Hasil penelitian [12]di MTs Nurul Huda menunjukkan hasil dengan kompres jare menurunkan intensitas dismenore. Penelitian yang dilakukan oleh (Pradeep et al.,2019, penggunaan jahe dapat menurunkan rasa nyeri dismenore arthritis dan memberikan rasa ketikanyamanan. Penelitian yang dilakukan Rahmah, dkk tentang Pengaruh Pemberian *Cinnamomum burmannii* Terhadap Penurunan Nyeri sendi Pada orang dengan lanjut usia Perempuan: Systematic Literature Review menyimpulkan bahwa yang akan menyebabkan nyeri berkurang.di dalam penggunaan kayu manis dapat memberikan pengaruh terhadap rasa nyeri 100%. Pengaruh dari aroma terapi jahe dapat mengurangi skala nyeri karena mengandung analgesik yang kuat yang dimediasi sebagian melalui aktivitas kappa-opioid reseptor, yang membantu blok transmisi sinyal nyeri. Aroma yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman dirangsang dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan relaks,

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang didapatkan melalui hibah internal dilaksanakan di Komunitas IWA (Ikatan Wanita Adibuana) Kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pelaksanaan Pengabdian menjadi salah satu kegiatan promosi produk – produl herbal yang secara kontinue dilakukan dalam bidang riset penelitian kemudian diaplikasikan dalam pengabdian. Adapun produk yang dihasilkan oleh pelaksana PPM adalah Ciberl Oil (*Cinnamomum* & *Zingiber Officinale*).



Gambar 1 Produk Ciber Oil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali dengan :

1. Melakukan survei pada Komunitas Ikatan Wanita Adi Buana Surabaya.
2. Melakukan Rapat Koordinasi dengan Komunitas Ikatan Wanita Adi Buana tentang masalah yang ada
3. Melakukan proses perizinan untuk pelaksanaan pengabdian
4. Melakukan persiapan kegiatan yang berhubungan dengan pengabdian
5. Melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian
6. Memberikan kuesioner
7. Melakukan Evaluasi Kegiatan Melakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian.
8. Memberikan kuesioner .
9. Melakukan Evaluasi Kegiatan

Pada aktivitas ini juga melakukan pre-test dan post test dengan menyerahkan kuesioner kepada komunitas Ikatan Wanita Adi Buana. Pre test dilakukan dengan cara memberikan kuesioner diawal sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai tentang hal – hal apa saja yang diketahui mengenai nyeri dan relaksasi. Post test dilakukan dengan cara yang sama yaitu membagikan kuesioner kepada para peserta sambil menggali opini terkait dengan pelaksanaan kegiatan. Hasil Pre Test dan Post Test untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan dan manfaat bagi peserta. Wawancara hanya dilakukan dengan peserta yang menyatakan bersedia.

HASIL

Kegiatan dalam pelaksanaan Tri Dharma Dosen Dan bentuk pengabdian dilaksanakan hari Kamis tanggal 26 Desember 2022 pukul 09.00 di Gedung Hudan Dardiri Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 25 peserta akan tetapi jumlah terpaksa dibatasi karena keterbatasan tempat. Di dalam sesi pelaksanaan diawali dengan proses Melakukan survei pada Komunitas Ikatan Wanita Adi Buana Surabaya. Pengabdian mencari masalah yang terjadi di lingkungan Komunitas Wanita Adi Buana. Selanjutnya setelah ditentukan masalah, pengabdian melakukan rapat koordinasi dengan Komunitas Ikatan Wanita Adi Buana tentang masalah yang ada dan sama melakukan kolaborasi dalam memecahkan masalah tersebut yaitu gangguan rasa tidak nyaman terkait nyeri dan relaksasi.



Gambar 2 Rapat Koordinasi

Selanjutnya setelah ditentukan masalah dan melakukan koordinasi dalam rapat, pengabdian melakukan proses perizinan untuk pelaksanaan pengabdian. Perizinan dilakukan kepada pihak Universitas PGRI Adi Buana, berkaitan dengan tempat pelaksanaan.

Kemudian para pengabdian melakukan persiapan kegiatan yang berhubungan dengan pengabdian.

Persiapan

Melakukan persiapan alat dan bahan. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian mengolah bahan yang akan dipresentasikan dalam kegiatan. Cara pengolahan bahan yang dilakukan Laboratorium Farmasi Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya :

Minyak Jahe :

1. Siapkan jahe 3 kg
2. Membersihkan jahe dengan cara mencuci
3. Iris tipis jahe dengan ketebalan 3 – 4 mm
4. Mengeringkan jahe dengan menggunakan sinar matahari atau oven sampai kadar air mencapai 10 -12% Giling jahe secara kasar
5. Melakukan penyulingan jahe dengan menggunakan metode destilasi selama 6 – 8, sampai air jahe tidak menetes lagi.
6. Melakukan pemisahan antara minyak dan air dengan membuka kran tabung pemisah
7. Menambahkan NaOH atau $MgSO_4$ 2 – 5 % sehingga minyak tidak bercampur air
8. Keluarkan sisa penyulingan dari ketel dan setelah dingin kemudian bersihkan ketel .

Minyak Kayu Manis

1. Siapkan Kayu Manis Sebanyak 2
2. kilo
3. Membersihkan kayu manis
4. Iris dengan 1 – 2 mm
5. Jemur di matahari atau lakukan pengeringan dengan oven
6. Setelah proses pengeringan giling halus menjadi partikel – partikel
7. Masukkan kedalam tabung destilasi selama 6 – 8 jam
8. Pisahkan minyak dengan air
9. Tambahkan NaOH atau $MgSO_4$
10. Keluarkan dari penyulingan dan bersihkan tabung destilasi.

Minyak yang sudah selesai dilakukan proses destilasi, selanjutnya dilakukan proses



pengemasan dan pemberian label.

Pelaksanaan

Pada tahapan ini dimulai dengan pengisian daftar hadir oleh para peserta. Peserta yang sudah hadir dipersilahkan untuk menempati tempat yang telah disediakan. Selanjutnya bisa peserta yang sudah hadir telah memenuhi undangan yang sudah disebarakan dikalangan komunitas wanita adi buana, maka pelaksanaan acara selanjutnya adalah pembukaan.



Gambar 3 Pembukaan acara pengabdian oleh moderator

Pembukaan dilaksanakan oleh moderator acara dimulai melalui sambutan yang disampaikan oleh Ketua IWA terkait dengan pelaksanaan acara. Kemudian pembagian kuesioner diawal kegiatan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi – materi yang diberikan oleh pada penyadi dalam kegiatan tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi yang dilakukan oleh pihak penyaji. Penyaji melakukan kolaborasi dengan para peserta dan mendemonstrasikan secara langsung.



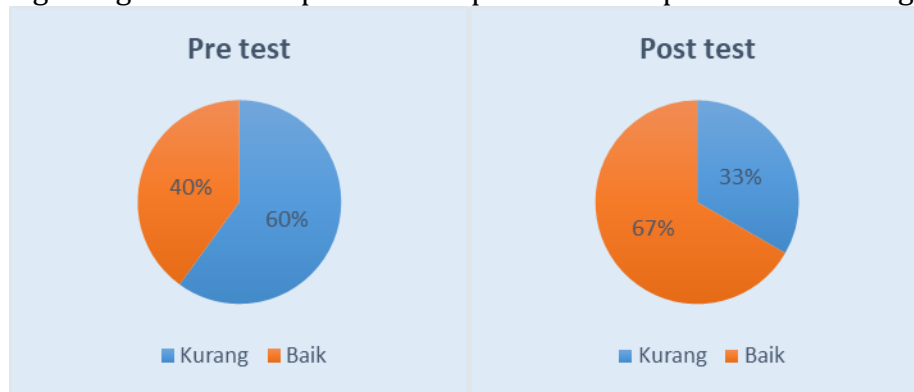
Gambar. 4 Presentasi dan demonstrasi pemateri

Selanjutnya setelah pelaksanaan kegiatan selesai, pengabdi melakukan diskusi sekaligus tanya jawab dengan para peserta. Setelah semua rangkaian selesai moderator menutup acara kegiatan.



Evaluasi

Pembagian kuesioner diakhir kegiatan menjadi bahan evaluasi dari kegiatan. Dari kuesioner yang dibagikan untuk pre test dan post test di dapatkan hasil sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram pretest dan post test

Dari hasil kuesioner yang sudah dilakukan pengumpulan data dan perhitungan di dapatkan bahwa pemahaman dan pengetahuan para peserta komunitas Ikatan Wanita Unipa Surabaya terdapat adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan informasi terkait dengan inovasi cyber oil yang memiliki manfaat dalam menurunkan rasa nyeri dan memberikan relaksasi pada wanita yang memiliki keluhan. Untuk itu perlu adanya tindak lanjut dalam berkegiatan selanjutnya sehingga penerapan atau pengaplikasian dalam memanfaatkan penggunaan tanaman herbal seperti jahe dan kayu manis untuk terus dikembangkan mengingat banyak manfaat yang bisa dirasakan dalam membantu meningkatkan keluhan serta menjaga kesehatan tubuh wanita.

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang dilaksanakan pada komunitas IWA, dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan dalam menangani ras nyeri melalui cara – cara alamiah. Dengan penggunaan cara – cara alamiah dapat mengurangi penggunaan obat obatan farmakologi, yang bila digunakan secara berkelanjutan dapat memberikan efek samping.

DAFTAR REFERENSI

- [1] S. Andarmoyo, "Konsep & proses keperawatan nyeri," 2013, Accessed: Jan. 01, 2023. [Online]. Available: <http://eprints.umpo.ac.id/2040>.
- [2] M. B.-S. Medika and undefined 2017, "Patofisiologi nyeri (pain)," *ejournal.umm.ac.id*, Accessed: Jan. 01, 2023. [Online]. Available: <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/5449>.
- [3] Y. Waroh, S. A.- SNHRP, and undefined 2022, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan," *snhrp.unipasby.ac.id*, Accessed: Jan. 01, 2023. [Online]. Available: <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/330>.
- [4] S. Rejeki, "Buku Ajar Nyeri Persalinan," 2020, Accessed: Sep. 27, 2022. [Online]. Available: http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf.
- [5] T. Solehati, Y. R.-A. and pain medicine, and undefined 2015, "Benson relaxation technique in reducing pain intensity in women after cesarean section,"



- ncbi.nlm.nih.gov, Accessed: Jan. 01, 2023. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4493735/>.
- [6] A. F. Alawiyah, K. Malang, P. Kesehatan, K. Malang, and J. Besar, "NYERI DISMENORE PRIMER PADA WANITA USIA SUBUR: PENGARUH KONSUMSI JAHE TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER PADA WANITA USIA SUBUR," *jurnalpengabdian.com*, vol. 2, pp. 2774–8308, 2022, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <https://jurnalpengabdian.com/index.php/jece/article/view/753>.
- [7] K. Khairunnisa, N. M.-A. J. K. dan, and undefined 2018, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Santriwati Madrasah Aliyah Swasta Ulumuddin Uteunkot Cunda Kota Lhokseumawe," *ojs.unimal.ac.id*, Accessed: Oct. 03, 2022. [Online]. Available: <https://ojs.unimal.ac.id/averrous/article/view/442>.
- [8] N. AFIFAH, "Ramuan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dan Rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) Kombinasi Asam Jawa (*Tamarindus indica* L.) Untuk Mengatasi Nyeri Haid," 2020, Accessed: Oct. 03, 2022. [Online]. Available: <http://eprints.umg.ac.id/3792/>.
- [9] A. P. Arnida et al., "PEMBERIAN AIR JAHE TERHADAP NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI SMA NEGERI 5," *ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id*, vol. 6, no. 1, pp. 45–50, 2021, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <http://www.ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/167>.
- [10] R. Maloto, S. Hadi, F. S.-M. N. Journal, and undefined 2022, "Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri: Systematic Literature review," *ejurnalmalahayati.ac.id*, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/6408>.
- [11] "PEMBERIAN EKSTRAK KAYU MANIS TERHADAP NYERI LUKA PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM," *ejurnalmalahayati.ac.id*, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3101>.
- [12] Y. Trisnawati, D. Ambriana, A. Kebidanan, and A. Bintan, "Upaya Menurunkan Dismenore pada mahasiswa dengan pemberian rebusan kunyit asam dan air jahe," *e-jurnal.anugerahbintan.ac.id*, vol. XII, no. 02, pp. 2087–4944, 2021, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <https://e-jurnal.anugerahbintan.ac.id/index.php/ck/article/view/102>.
- [13] R. Pradeep, R. Devi, A. J.-D. I. Today, and undefined 2019, "Effect of raw ginger and ginger oil on pain.," *search.ebscohost.com*, Accessed: Jan. 02, 2023. [Online]. Available: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=09757619&AN=136436935&h=Po6bcuCu7uwatLljUmgsyiTl2lu5bLm4bZudBd5pX8Sdo%2Ba494TZ9KjkYQZGY1H%2B0qSr3%2BWwRep1Qm4Mq4B0zg%3D%3D&crl=c>.
- [14] Andarwulan, S. (2021). Terapi Komplementer Kebidanan. Guepedia.
- [15] Setiana Andarwulan, S. S. T., & Miftahul Hakiki, S. S. T. Promosi Kesehatan Kalangan Bidan Disertai Dengan Emotional Demonstration.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN