



Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

J.Abdimas: Community Health

ISSN (online): 2746-542X



Training on Processing Sunflower Seed Oil (Helianthus annus L.) into Massage Oil

Pelatihan Pengolahan Minyak Biji Bunga Matahari (Helianthus Annus L.) Menjadi Massage Oil

Dewi Perwito Sari^{1*}, Asti Rahayu², Asri Wido Mukti³, Prisma Trida Hardani⁴, Ria Andriani Mukti⁵, Ira Purbosari⁶, Intan Ayu Kusuma Pramushinta⁷, Setiana Andarwulan⁸, Tatang Sopandi⁹, Prasmita Dian Wijayati¹⁰, M. Nushron Ali Mukhtar¹¹, Fatmawati¹², Nadya Ambarwati¹³, Amanda Safithri Sinulingga¹⁴, Sri Hidayati Amalia¹⁵, Indra Dwi Framono¹⁶

Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,13,14,15,16},
Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jawa Timur¹⁰,
STIE Widya Darma, Surabaya¹²

ABSTRACT

Massage treatment is part of traditional health services which can provide a stimulating and relaxing effect, improve the blood and lymph circulation system and strengthen other body systems, intended to improve health and fitness. Massage treatments generally use massage oil containing essential oils as aromatherapy. The use of essential oils in aromatherapy, especially through massage treatments, must be mixed with carrier oil in the form of vegetable oil such as sunflower seed oil. Pengalangan village is a sunflower agrotourism village with great sunflower potential but the results of sunflower cultivation are still less than optimal and are limited to sunflower seed food. Therefore, the team provides an Eco-preneurship solution with an effort to increase the selling value of the results of processing sunflower seeds in the form of oil to be processed into massage oil. This effort was carried out by providing material using the lecture method and continued with training in making massage oil for PKK cadres and village residents as participants. The end of this activity showed an increase in participants' knowledge by 16.8%, as well as an increase in participants' skills in making massage oil products independently.

Keywords: Aromatherapy, Massage oil, Sunflower seed oil, Massage treatment

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 10 Oktober 2023
Direvisi : 22 Januari 2024
Disetujui : 22 April 2024
Dipublikasi : 01 Mei 2024

KORESPONDENSI

Dewi Perwito Sari
dewiperwito@unipasby.ac.id

Copyright © 2024 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Perawatan *massage* atau pijat merupakan bagian dari pelayanan kesehatan tradisional yang dapat memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah dan limfe serta pengutanan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Perawatan *massage* umumnya menggunakan *massage oil* dengan kandungan minyak atsiri sebagai aromaterapi. Penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi khususnya melalui perawatan *massage* harus dicampurkan dengan minyak pembawa berupa minyak nabati seperti minyak biji bunga matahari. Desa pengalangan merupakan desa agrowisata bunga matahari dengan potensi bunga matahari yang besar namun hasil pembudidayaan bunga matahari masih kurang maksimal dan hanya sebatas pada pangan kuwaci. Oleh sebab itu, tim memberikan solusi *Eco-preneurship* dengan upaya peningkatan nilai jual hasil pengolahan biji bunga matahari yang berupa minyak untuk diolah menjadi *massage oil* atau minyak pijat. Upaya ini dilakukan melalui pemberian materi dengan metode ceramah

dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan *massage oil* bagi kader PKK dan warga desa sebagai peserta. Akhir dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 16,8%, serta meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat produk *massage oil* secara mandiri.

Kata kunci: Aromaterapi, *Massage oil*, Minyak biji bunga matahari, Perawatan *massage*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang kaya akan tradisi dan budaya termasuk bidang kesehatan. Pelayanan kesehatan tradisional telah banyak dimanfaatkan masyarakat sebagai upaya pencegahan penyakit, promosi kesehatan, penyembuhan sakit maupun rehabilitasi pasca sakit. Indonesia menempati peringkat kedua dunia setelah Brasil dalam hal keanekaragaman hayati. Indonesia memiliki sekitar 30 ribu hingga 50 ribu jenis tumbuhan. Namun, hanya sekitar 7.500 yang dapat digunakan untuk tanaman obat (Kementerian Kesehatan, 2022)

Pelayanan kesehatan spa adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan secara holistik dengan memadukan berbagai jenis perawatan kesehatan tradisional dan modern yang menggunakan air beserta pendukung perawatan lainnya berupa pijat, penggunaan ramuan, terapi aroma, latihan fisik, terapi warna, musik dan makanan untuk memberikan efek terapi melalui panca indera guna mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sehingga terwujud kondisi kesehatan yang optimal. Perawatan *massage* atau pijat sendiri sebagai salah satu bagian dari pelayanan kesehatan tradisional ini didefinisikan sebagai teknik perawatan tubuh dengan usapan dan penekanan menggunakan anggota gerak tubuh seperti tangan, jari, siku, dan atau alat bantu lainnya pada permukaan tubuh yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan sistem peredaran darah, melancarkan sistem peredaran limfe dan pengutanan sistem tubuh lainnya, dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Kemenkes RI, 2014).

Perawatan *massage* umumnya menggunakan bahan berupa *massage oil* dalam pengaplikasiannya. *Massage oil* merupakan minyak dengan bahan dasar minyak lemak yang ditambahkan dengan ramuan rempah alami dan dapat juga berupa minyak atsiri. Minyak atsiri

pada *massage oil* digunakan sebagai *aromaterapi* yang dapat memberikan efek relaksasi, rejuvenasi dan revitalisasi. Pada tubuh manusia minyak atsiri ini memiliki efek farmakologis yang dapat memberikan reaksi dengan sistem hormone, enzim dan sebagainya, memiliki efek fisiologis sehingga memberikan efek menenangkan ataupun merangsang serta memberikan efek psikologis yang dapat mempengaruhi perasaan seseorang (Kemenkes RI, 2014 ; Holmes dkk., 2016).

Penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi khususnya melalui perawatan *massage* harus dicampurkan dengan minyak pembawa berupa minyak nabati seperti minyak zaitun, minyak kelapa, minyak almond, minyak biji wijen, minyak biji bnga matahari ataupun minyak nabati lain. Salah satu minyak nabati yang memiliki kualitas terbaik dan sumber nutrisi potensial adalah minyak biji bunga matahari (Kreidel & Jhaveri, 2021). Minyak biji bunga matahari mengandung asam linoleate (66%), asam oleat (21,3%), asam palmitat (6,4%), asam arakidonat (4,0%), asam stearate (1,3%) dan asam behenate (0,8%) sehingga baik digunakan sebagai minyak pembawa pada produk *massage oil* (Khadijah, 2020).

Penelitian dari Indah, (2021) menunjukkan bahwa pembuatan sediaan serum kosmetik kombinasi ekstrak kelopak bunga rosela merah (*Hibiscus sabdariffa* L.) dengan minyak biji bunga matahari menghasilkan efek anti oksidan bermanfaat melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Penelitian lain dari Simanullang dkk., (2021) menunjukkan bahwa sediaan sabun pelembab transparan mulai memberikan efektivitas melembabkan pada formula yang mengandung minyak biji bunga matahari 5%.

Desa pengalangan merupakan desa yang memiliki lahan agrowisata seluas 2,9 hektar yang

belum dimanfaatkan dengan optimal. Berdasarkan hasil survey dan observasi Desa ini memiliki badan usaha milik desa yang potensial namun belum beroperasi secara optimal. Selain itu, hasil pembudidayaan bunga matahari selama ini masih kurang maksimal karena adanya keterbatasan pengetahuan dan *skill* masyarakat terkait pengolahan hasil bunga tersebut. Hasil dari budidaya bunga matahari dapat digunakan dan diolah menjadi berbagai produk seperti pupuk, pangan, maupun olahan kosmetik berbahan minyak biji bunga matahari. Namun, saat ini pengolahan yang telah dilakukan hanya terbatas pada pangan kuwaci secara sederhana. Melihat permasalahan tersebut tim pengabdian memberikan solusi *Eco-preneurship* dengan upaya peningkatan nilai jual hasil pengolahan biji bunga matahari yang berupa minyak, yaitu minyak yang diperoleh diolah menjadi *massage oil* atau minyak pijat. Upaya ini dilakukan melalui pelatihan pembuatan

massage oil berbahan dasar minyak biji bunga matahari bagi kader PKK dan warga desa.

METODE

Rangkaian kegiatan pelatihan ini dimulai dari survey lapangan untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di desa Pengalangan kemudian dilanjutkan dengan perizinan kepada pihak terkait. Berikutnya adalah tahap persiapan baik berupa materi *massage oil* dan pengolahan minyak biji bunga matahari menjadi *massage oil* maupun persiapan untuk bahan pelatihan. Setelah persiapan selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan pelaksanaan pemberian materi dan pelaksanaan pelatihan. Adapun materi yang diberikan adalah definisi, manfaat, tujuan, formula *massage oil*, alat yang dibutuhkan saat proses pembuatan serta cara pembuatannya. Tim pengabdian juga menyertakan video sebagai gambaran proses pembuatannya. Pelaksanaan kegiatan ini terdokumentasi seperti Gambar 2.



Gambar 1. Penyuluhan pengolahan minyak biji bunga matahari menjadi *massage oil*

Monitoring evaluasi dan pembuatan laporan akhir. Pelatihan pengolahan minyak biji bunga matahari menjadi *massage oil* dilakukan oleh tim pengabdian dengan cara memberikan penyuluhan menggunakan media *power point* dan dilanjutkan dengan praktik pembuatan *massage oil* secara langsung. Kegiatan ini diikuti oleh

anggota PKK dan Bumdes Desa Pengalangan, Kabupaten Gresik sebanyak 30 peserta. Sebagai evaluasi keberhasilan kegiatan juga dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta terkait *massage oil* dari minyak biji bunga matahari melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan.



Gambar 2. Pelatihan pengolahan minyak biji bunga matahari menjadi *massage oil*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan *massage oil* dengan bahan minyak biji bunga matahari dilaksanakan di balai Desa Pengalangan dengan diikuti oleh 30 peserta, namun hanya sebanyak 24

peserta yang mengikuti evaluasi sebelum dan sesudah pelatihan secara lengkap. Adapun karakteristik 24 peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta pelatihan

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Pria	2	8,3
Wanita	22	91,7
Usia		
21-30	2	8,3
31-40	9	37,5
41-50	11	45,9
≥51	2	8,3
Pendidikan		
Sekolah Dasar	1	4,2
SMP	3	12,5
SMA	16	66,6
D1/D2/D3	1	4,2
D4/S1	3	12,5
Pekerjaan		
IRT	17	70,8
Wiraswasta	4	16,6
Petani	1	4,2
Guru	1	4,2
Lain-lain	1	4,2

Berdasarkan karakteristik peserta yang mengikuti pelatihan diketahui bahwa 2 orang (8,3%) adalah pria sedangkan sisanya sebanyak 22 orang (91,7%) adalah wanita. Jika dilihat dari usia, peserta terbanyak adalah yang berusia 41-50 Tahun sebanyak 11 orang (45,9%) dan usia 31-40 tahun sebanyak 9 orang (37,5%). Hal ini berkaitan

dengan peserta pelatihan yang merupakan kader PKK dan pengelola Bumdes adalah warga dengan rentang usia tersebut. Pendidikan para peserta pelatihan terdiri atas SD, SMP, SMA, D1/D2/D3 dan D4/S1. Pendidikan terbanyak dari para peserta adalah SMA 16 orang (66,6%). Sedangkan yang paling sedikit adalah SD yaitu 1 orang

(4,2%). Berdasarkan pekerjaan para peserta, diketahui pekerjaan yang terbanyak adalah ibu rumah tangga sejumlah 17 orang (70,8%), selanjutnya wiraswasta 4 orang (16,6%), Petani 1 orang (4,2%), Guru 1 orang (4,1%) dan lain-lain 1 orang (4,2%).

Penyampaian materi pada pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah. Metode ini dilakukan untuk menjelaskan secara rinci materi *massage oil* kepada peserta melalui lisan oleh narasumber atau pemateri dari Materia Medica Batu dengan menggunakan alat bantu LCD, *power point* dan leaflet. Metode ini dipilih untuk digunakan karena terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta dalam suatu kegiatan berbasis edukasi (Nahak dkk., 2022). Setelah penyampaian teori, selanjutnya peserta mempraktikkan sendiri cara pembuatan *massage oil* dengan mengikuti instruksi yang diberikan. Pelatihan diberikan karena terbukti dapat

meningkatkan keterampilan dari para peserta (Lazuarni dkk., 2023; Sari dkk., 2024)

Minyak biji matahari didapat dari pengolahan dengan mesin ekstraktor soxhletasi, dimana kulit biji matahari diolah lagi dengan metode BPPC (Bioreaktor Pembuat pupuk cair). Hasil olahan berupa minyak essential dan pupuk cair. Minyak biji bunga matahari dalam *massage oil* berperan sebagai minyak pembawa. Minyak pembawa memiliki karakteristik tidak mudah menguap, dapat melembutkan atau melembabkan dan umumnya tidak beraroma. Minyak pembawa berfungsi untuk melarutkan essential oil atau minyak atsiri agar dapat digunakan secara topikal pada kulit (Alhasso dkk., 2022). Formula yang dapat digunakan untuk membuat produk *massage oil* berbahan dasar minyak biji bunga matahari terdapat pada tabel 2. Formula ini disusun untuk membuat 100gram *massage oil*.

Tabel 2. Formula *massage oil*

Nama bahan	Persentase	Jumlah
Miyak Almond	10%	10 g
Minyak zaitun	20%	20 g
Minyak biji bunga matahari	68%	68 g
<i>Essential oil</i> lavender	2%	2 g
Total formula		100 g

Setelah pemaparan formula, peserta diberi penjelasan alat yang diperlukan untuk pembuatan *massage oil*. Alat-alat yang diperlukan antara lain masker wajah, sarung tangan, jasatau pakaian pelindung, timbangan digital, beaker glass, pipet tetes, batang pengaduk dan kemasan *massage oil*. Selanjutnya untuk cara pembuatan *massage oil* yaitu dengan cara pertama menyiapkan semua alat dan bahan yang dibutuhkan. Kedua, menimbang minyak pembawa sesuai dengan formula yang telah dirancang. Ketiga mencampur minyak pembawa pada wadah dan aduk hingga tercampur rata. Keempat, menambahkan minyak atsiri/ essential oil dan dicampur hingga homogen. Kelima, memasukkan campuran minyak ke dalam wadah dan ditutup dengan rapat.

Terakhir tempel produk dengan label dan pasang sealer plastik (Fiana, 2020)

Agar dapat diketahui hasil dari kegiatan ini, tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan dan skill warga desa pengalangan melalui pemberian beberapa pertanyaan menggunakan instrumen kuesioner yang berisi 7 pertanyaan meliputi pengetahuan terkait minyak biji matahari dan cara mengolahnya menjadi *massage oil*. Instrumen kuisisioner diberikan dua kali yaitu pada saat sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. (Sari & Suryagama, 2022; Dewi Perwito Sari dkk., 2022). Hasil sebelum dan sesudah pelatihan dapat diketahui melalui tabel 3.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan

No	Peserta	Sebelum	Sesudah
1	ZM	42	71
2	S	71	71
3	DF	71	71
4	YN	71	71
5	Is	28	60
6	Ir	71	100
7	Mu	71	100
8	KK	85	86
9	TBA	85	100
10	Su	42	71
11	YI	42	71
12	Sh	85	86
13	ES	57	71
14	Is	71	100
15	Sa	85	100
16	Si	85	100
17	FZ	85	100
18	Re	71	100
19	Ka	85	100
20	Ro	85	100
21	An	100	100
22	ANS	100	100
23	Ju	85	100
24	Dy	100	100
Rata-rata		73,8	88,7

Hasil evaluasi dari instrument kuisisioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta sebesar 16,8% jika dibandingkan dengan nilai kuisisioner sebelum pelatihan. Berdasarkan hasil ini diharapkan para peserta untuk selanjutnya akan dapat membuat produk olahan berbahan dasar minyak biji bunga matahari sendiri sehingga nilai ekonomis hasil budidayanya akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil pelaksanaan pelatihan dapat disimpulkan bahwa dari pelatihan pengolahan minyak biji bunga matahari ini wawasan dan pengetahuan peserta mengalami peningkatan. Selain itu, keterampilan peserta dalam membuat produk *massage oil* secara mandiri juga meningkat jika dilihat dari data kuisisioner sebelum dan sesudah pelatihan

sehingga diharapkan dapat menjadi bekal untuk alternatif pengolahan hasil budidaya bunga matahari dengan nilai ekonomi yang lebih tinggi.

APRESIASI

Terimakasih di sampaikan kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Desa Pengalangan yang telah menjadi mitra tim pengabdian serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pelatihan ini sehingga dapat terlaksana sesuai rencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhasso, B., Ghori, M. U., & Conway, B. R. (2022). Systematic Review on the Effectiveness of Essential and Carrier Oils as Skin Penetration Enhancers in Pharmaceutical Formulations. *Scientia Pharmaceutica*, 90(1), Article 1.

- <https://doi.org/10.3390/scipharm90010014>
- Dewi Perwito Sari, Asti Rahayu, Asri Wido Mukti, Noer Febriyanti, Maulivia Idham Choliq, Eka Fitriana, & Laila Magfiroh Ikwias Suwarso. (2022). Improving Knowledge to prevent Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD) or Singapore Flu. *J.Abdimas: Community Health*, 3(2), 63–69. <https://doi.org/10.30590/10.30590/jach.v3n2.559>
- Fiana, F. H. (2020). *Formulasi Massage Oil Aromaterapi dari Minyak Atsiri Bunga Sedap Malam (Polianthes tuberosa) dan Minyak Atsiri Jeruk Nipis (Citrus aurantifolia)*. Skripsi. Program Studi Teknologi Industri Pertanian, Universitas Jember. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/101267/Felly%20Halsa%20Fiana%20-%20161710301014%20Sdh.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Holmes, P., Majoy, G., Pollard, T. C., Lev, C., & Camp, M. (2016). *Aromatica: A clinical guide to essential oil therapeutics*. Singing Dragon.
- Indah, N. H. S. (2021). *Formulasi Sediaan Serum Kosmetik Kombinasi Ekstrak Kelopak Bunga Rosela merah (Hibiscus sabdariffa L.) dengan Minyak Biji Bunga Matahari (Helianthus annuus L.) Serta Uji Aktivitas Antioksidan dengan Metode DPPH* [Thesis, Universitas Sumatera Utara]. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/46555>
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Spa*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.bphn.go.id/data/documents/14pmkes008.pdf>
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/13/perkembangan-obat-dan-pengobatan-tradisional-dalam-kesehatan-masyarakat-dan-pemanfaatannya-di-rumah-sakit
- Khadijah. (2020). *Formulasi dan Evaluasi Sediaan Sabun Mandi Padat Transparan Menggunakan Bahan Aktif Minyak Biji Bunga Matahari (Helianthus annuus L.)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/25127/3/15670023.pdf>
- Kreidel, M. K., & Jhaveri, M. (2021). Integrative Dermatology. In *Introduction to Essential Oils and Essential Oil Processing* (p. pp 99-122). Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-58954-7_5
- Lazuarni, S., Putri, A. U., & Asharie, A. (2023). Pelatihan Pembuatan citrus Dishwash Sebagai Peluang Wirausaha Rumah Tangga di Desa Alai Selatan, Kecamatan Lembak. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i3.13506>
- Nahak, M. P. M., Naibili, M. J. E., Isu, Y. K., & Loe, M. G. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Anemia Melalui Kombinasi Metode Ceramah Dan Leaflet Pada Remaja Putri Di Sman 3 Atambua. *Abdimas Galuh*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.25157/ag.v4i1.7263>
- Sari, D. P., Cahyo, A. W. D. N., Nugraha, B. O., Isnani, C. N., Bunga, E. P., Dwiningtyas, F., Warman, F. O., & Wisesa, W. H. (2024). Pelatihan Pembuatan Totebag Kanvas Tie-dye Guna Meningkatkan Kreativitas Anak. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.10135>
- Sari, D. P., & Suryagama, D. (2022). Profil Health-Related Quality of Life (HRQOL) Masyarakat Surabaya. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.33474/jki.v11i1.16101>
- Simanullang, G., Ngadeni, A., & Hartyana, T. (2021). Formulasi Sediaan Sabun Pelembab Transparan Yang Mengandung Minyak Biji Bunga Matahari (Sunflowerseed Oil). *Pharmacoscript*, 4(1), 10–31. <https://doi.org/10.36423/pharmacoscript.v4i1.604>