

WORKSHOP PEMBUATAN MASSAGE OIL AROMATERAPI DAN PIJAT BAYI SEBAGAI BEKAL SWAMEDIKASI BAGI ANGGOTA FORUM KOTA SEHAT KOTA PEKALONGAN

Nur Ermawati^{1*}, Nila Oktaviani², Sri Mumpuni Yuniarsih³

^{1,2}D-III Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan, Indonesia

³Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan,
Indonesia

*E-mail: nurermawati29@gmail.com

ABSTRAK

Forum Kota Sehat (FKS) merupakan sarana penyaluran aspirasi masyarakat di Kota Pekalongan guna mendukung Program Kota Sehat. Salah satu upaya yang dilakukan dengan menerapkan budaya serta gaya hidup sehat, melalui penggunaan medikasi herbal. Pengobatan yang menggunakan tanaman obat termasuk dalam kategori pengobatan mandiri (swamedikasi). Swamedikasi tidak terbatas hanya pada penggunaan obat modern, tetapi juga dapat melibatkan obat herbal. Salah satu masalah kesehatan yang bisa diatasi dengan swamedikasi adalah batuk pilek atau selesma (*common cold*). Pada bayi, batuk pilek sering kali menimbulkan kekhawatiran bagi orangtua, sehingga mereka sering membawa bayi ke dokter. Namun, anak yang mengalami batuk pilek sering kali rewel dan sulit diberi obat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi untuk mendukung proses penyembuhannya. Alternatif terapi yang dapat membantu meredakan gejala batuk pilek adalah pijat. Manfaat pijat pada bayi salah satunya dapat mengurangi tingkat infeksi nosokomial, termasuk di antaranya batuk pilek. Minyak pijat (*massage oil*) dapat digunakan sebagai media dalam terapi pijat untuk meningkatkan efektivitas terapi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan pembuatan *massage oil* aromaterapi dan teknik pijat pada bayi. Metode yang digunakan meliputi diskusi permasalahan mitra dan observasi lapangan, memetakan lokasi kegiatan, edukasi dan pelatihan, serta evaluasi kegiatan. Kegiatan ini melibatkan 30 peserta dari anggota FKS tingkat kelurahan, kecamatan, dan kota. Kegiatan ini berjalan lancar dan memperoleh respons positif dari kelompok mitra yang dibuktikan dengan persentase presensi dan antusiasme peserta dalam sesi penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, hasil praktik membuat sediaan dan teknik pijat bayi, serta respons positif peserta dalam kuesioner. Luaran kegiatan ini berupa produk *massage oil* aromaterapi, buku saku, dan artikel ilmiah yang diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi. Disarankan agar pelatihan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan cakupan materi yang lebih luas untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam perawatan kesehatan berbasis herbal.

Kata Kunci: Minyak Pijat; Pijat Bayi; Selesma; Swamedikasi.

ABSTRACT

The Forum Kota Sehat (FKS), or Healthy City Forum, functions as a platform for the citizens of Pekalongan City to express their aspirations and support for the local government's the Healthy City Program. One of its key initiatives is promoting a healthy lifestyle and cultural practices, including the use of herbal remedies. Treatments utilizing medicinal plants are categorized as self-medication, which is not limited to modern pharmaceuticals but also encompasses traditional herbal approaches. A common health issue that can be managed through self-medication is the common cold. In infants, colds and coughs often raise concerns among parents, who frequently consult physicians. However, administering medication to infants can be challenging due to fussiness and resistance. This situation highlights the need for complementary therapies to support the healing process. One such therapy is infant massage, which has been shown to help alleviate cold symptoms. The benefits of infant massage include reducing the risk of nosocomial infections, such as the common cold. To enhance the effectiveness of massage, aromatherapy massage oil or balm can be used as a supportive medium. This community service aimed to share information and provide hands-on training on the formulation of aromatherapy massage oils and infant massage techniques. The methods employed included field observation, site mapping, information sharing session, and practical workshops. The program was carried out successfully and received positive feedback from the partner community. Participant engagement was evident during question-and-answer sessions, formulation exercises, and infant massage demonstrations. A total of 30 participants from FKS representatives at the sub-district, district, and city areas took part in the program. The outcomes of this initiative included the production of aromatherapy massage oil, a pocket guidebook, and a scientific article published on a nationally accredited journal. It is recommended that similar training be conducted continuously with broader material coverage to enhance community self-reliance in herbal-based health care.

Keywords: Baby Massage; Common Cold; Massage Oil; Self-Medication.

Article History:	
Diterima	: 01-05-2025
Disetujui	: 10-06-2025
Diterbitkan Online	: 30-06-2025

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Swamedikasi atau pengobatan sendiri merupakan upaya mempertahankan kesehatan ataupun mencegah dan mengatasi penyakit dengan gejala ringan. Swamedikasi tidak terbatas hanya pada penggunaan obat-obatan modern, tetapi juga dapat melibatkan obat-obat herbal atau tradisional (Sitindon, 2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai swamedikasi merupakan salah satu bentuk kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan secara alami dan ekonomis (Lestari, 2022). Tanaman-tanaman ini tidak hanya mudah dibudidayakan di lingkungan rumah, tetapi juga memiliki potensi besar sebagai alternatif pengobatan tradisional yang aman dan terjangkau, serta dapat meningkatkan ekonomi keluarga mandiri atau menjadi penopang hidup jika dikomersialkan (Hikmat et al., 2011; Karo-Karo, 2010).

Salah satu masalah kesehatan yang dapat dilakukan swamedikasi adalah *common cold*, yang di masyarakat sering dikenal dengan batuk pilek. Batuk pilek ini dapat terjadi pada orang dewasa, anak-anak maupun bayi. Batuk pilek pada bayi sering menjadi kekhawatiran bagi orangtua, yang membuat mereka sering membawa bayi ke dokter. Kekhawatiran ini muncul karena batuk, pilek, dan radang tenggorokan dapat membuat bayi atau balita sulit makan. Gejala biasanya mulai muncul 1 hingga 3 hari setelah terinfeksi, dimulai dengan rasa tidak nyaman pada hidung atau tenggorokan. Selanjutnya, bayi mulai bersin, hidung meler, dan merasa sakit ringan yang kadang disertai demam. Pada hari-hari pertama, cairan yang keluar dari hidung biasanya encer, namun kemudian menjadi lebih kental (Field, 2019).

Anak yang mengalami batuk pilek cenderung rewel dan menolak makan obat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi lain atau terapi tambahan untuk mendukung proses penyembuhan *common cold*. Terapi tambahan yang dapat membantu meredakan gejala-gejala *common cold* adalah pijat. Pijat pada bayi atau balita dapat meningkatkan berat badan anak, mempercepat perkembangan neuromotorik, memperlambat ikatan emosional, serta mengurangi tingkat infeksi nosokomial, termasuk di antaranya *common cold*. Sedangkan *massage oil* atau minyak pijat dapat digunakan sebagai media dalam terapi pijat untuk meningkatkan efektivitas terapi (Rina & Rositarini, 2024).

2. Permasalahan Mitra dan Solusi

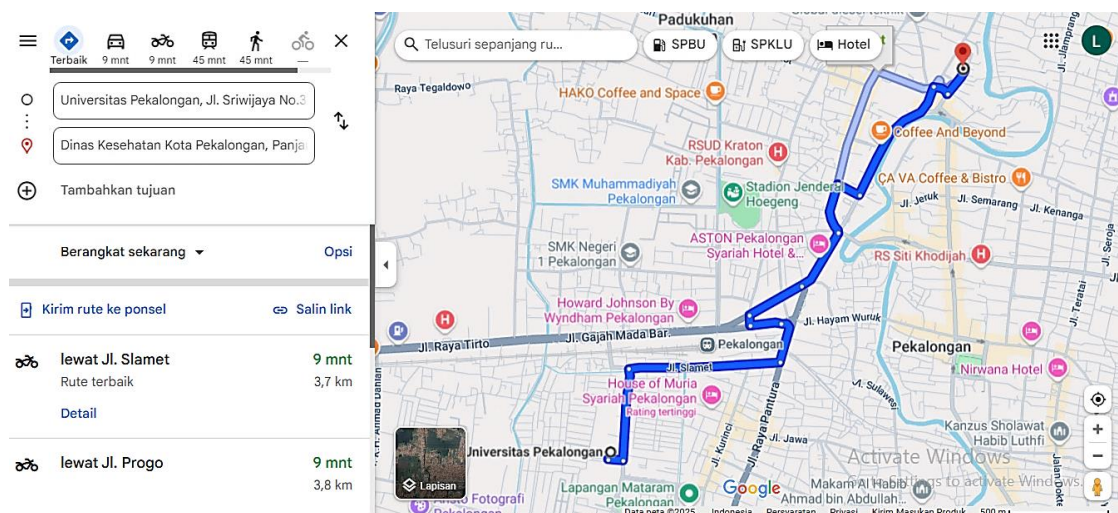
Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah kurangnya pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan bahan-bahan obat alam yang dapat dibuat sendiri secara sederhana yang dapat digunakan sebagai terapi swamedikasi dan kurangnya pengetahuan tentang teknik pijat pada bayi sebagai bekal perawatan swadaya di rumah.

Solusi yang ditawarkan oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat antara lain memberikan edukasi kepada kelompok mitra tentang swamedikasi penggunaan tanaman obat khususnya tanaman aromatic, pelatihan pembuatan *massage oil* aromaterapi, pelatihan teknik pijat pada bayi sebagai bekal perawatan swadaya di rumah. Tim juga memberikan media edukasi berupa buku saku untuk memperkuat pemahaman mitra yang dapat dimanfaatkan secara terus-menerus oleh kader kesehatan di wilayah setempat.

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu, Lokasi, dan Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan di aula Dinas Kesehatan Kota Pekalongan pada Rabu, 04 Juni 2025. dengan dihadiri oleh mitra anggota Forum Kota Sehat (FKS) kota Pekalongan sejumlah 30 orang. Jarak lokasi kegiatan dari kampus tim PKM menuju aula Dinas Kesehatan Kota Pekalongan kurang lebih 3,7 kilometer. Jarak ini cukup dekat sehingga dapat ditempuh dalam waktu 9 menit saja menggunakan roda empat.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan PKM.

2. Instrumen Kegiatan

Beberapa instrumen digunakan dalam kegiatan ini sebagai sarana penyampaian informasi, pelatihan, dan evaluasi ketercapaian tujuan kegiatan. Instrumen tersebut meliputi: (1) Rubrik Penilaian Keterampilan yang digunakan untuk menilai keterampilan peserta dalam membuat produk berupa minyak aromaterapi dan melakukan pijat bayi; (2) Lembar Observasi yang digunakan untuk mencatat partisipasi aktif peserta dan pelaksanaan pelatihan; (3) Kuesioner Evaluasi yang digunakan untuk mengukur pemahaman dan efektivitas kegiatan edukatif; (4) boneka alat peraga yang disebut *phantom*, dan (5) Buku Saku Edukasi sebagai media pendukung yang berisi informasi teknis tentang swamedikasi, pembuatan minyak aromaterapi, dan teknik pijat bayi, serta berfungsi sebagai alat bantu belajar berkelanjutan.

3. Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu observasi lapangan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap *Pertama* adalah **observasi lapangan**, di mana tim pelaksana melakukan pengumpulan informasi awal mengenai permasalahan mitra, yaitu anggota Forum Kota Sehat (FKS) Kota Pekalongan. Dalam tahap ini, tim menggali informasi terkait permasalahan yang dihadapi dan melakukan pendataan peserta yang akan mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil observasi tersebut, tim merumuskan solusi yang sesuai dengan kebutuhan mitra.

Tahap *Kedua* adalah **persiapan**, yang mencakup survei lokasi kegiatan di Aula Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, pengurusan perizinan, serta koordinasi teknis dengan pihak terkait. Pada tahap ini, tim juga menyusun materi edukasi dan menyiapkan media pelatihan, termasuk buku saku, rubrik penilaian, lembar observasi, dan kuesioner. Selain itu, alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelatihan, seperti *virgin coconut oil*, *lavender oil*, *citronella oil*, *chamomile oil*, dan *almond oil*, juga disiapkan secara lengkap.

Selanjutnya, tahap *Ketiga* adalah **pelaksanaan kegiatan** yang diawali dengan pemaparan materi edukatif tentang konsep swamedikasi berbasis bahan alami dan pentingnya pijat bayi sebagai terapi tambahan untuk gejala

ringan seperti batuk dan pilek. Kemudian dilanjutkan dengan **pelatihan pembuatan minyak pijat aromaterapi** yang berbahan dasar minyak alami dan esensial, serta **pelatihan teknik pijat bayi**, yang dilakukan secara demonstratif dan partisipatif oleh peserta. Kegiatan ini juga disertai dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Tahap *Keempat* atau terakhir adalah **evaluasi** pasca-kegiatan, yang bertujuan untuk mengukur efektivitas program dan sejauh mana ketercapaian tujuan lokakarya. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner inti oleh peserta, serta observasi langsung terhadap keterampilan peserta saat praktik. Selain itu, diskusi reflektif dilakukan untuk menggali tanggapan peserta terhadap kegiatan yang telah berlangsung. Sebagai bentuk tindak lanjut, peserta dibekali dengan buku saku edukasi yang berisi panduan praktis tentang swamedikasi dan pijat bayi, yang diharapkan dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan di lingkungan tempat tinggal masing-masing.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi yang dihasilkan dari kegiatan survei awal di kelompok mitra menyebutkan bahwa masyarakat masih belum memahami alternatif lain untuk mengatasi *common cold* yaitu teknikteknik pijat bayi yang benar serta *massage oil* aromaterapi yang dapat digunakan sebagai media terapi pijat. Selama ini mitra hanya memberikan terapi medis seperti pemberian obat-obatan sintesis untuk mengatasi masalah kesehatan tersebut, sedangkan anak atau bayi sering kali rewel jika diberikan obat-obatan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pemberian edukasi tentang swamedikasi dengan menggunakan obat herbal yaitu aromaterapi, mencakup pengertian, jenis dan manfaat; pemberian materi tentang pijat pada bayi dengan teknik yang baik dan benar; pelatihan pembuatan *massage oil* aromaterapi dan teknik pijat; serta diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

1. Edukasi dan Pelatihan Pembuatan *Massage Oil* Aromaterapi

Materi pertama yang disampaikan adalah mengenai aromaterapi, yang dapat digunakan sebagai pengobatan mandiri atau swamedikasi kasus *common cold*/batuk pilek pada anak atau bayi. Aromaterapi merupakan metode pengobatan alternatif yang memanfaatkan uap minyak esensial yang berasal dari berbagai jenis tanaman. Uap ini dihirup untuk membantu mengatasi kondisi kesehatan. Secara umum, aromaterapi digunakan untuk memperbaiki suasana hati, mempengaruhi fungsi kognitif, serta dapat berfungsi sebagai terapi pendukung dalam pengobatan (Kurniasari, Darmayanti, & Dwi Astuti, 2017).

Materi pokok meliputi pengertian aromaterapi, aplikasi aromaterapi, sediaan *massage oil* aromaterapi, manfaat aromaterapi dan jenis minyak pembawa serta minyak esensial. Materi dipresentasikan melalui media *power point* dan dibagikan secara *online* melalui perwakilan mitra agar peserta lebih memahami materi yang diberikan. Selanjutnya peserta diberikan pelatihan membuat sediaan aromaterapi berupa *massage oil* dengan komposisi minyak

kelapa murni (*virgin coconut oil/VCO*), minyak lavender (*lavender oil*), minyak serih (*citronella oil*), minyak kamomil (*chamomile oil*), dan minyak almond (*almond oil*). VCO dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa, sedangkan minyak esensial sebagai bahan aktif yaitu *citronella oil*, *lavender oil*, dan *chamomile oil*.



Gambar 2. Penyampaian materi oleh tim PKM dosen.

2. Edukasi dan Pelatihan Teknik Pijat Bayi

Materi kedua yang diberikan adalah pijat pada bayi khususnya usia di bawah 2 tahun. Materi tersebut mencakup pengertian pijat bayi, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah pijat yang tepat pada bayi. Pada sesi pelatihan, digunakan boneka peraga berbentuk bayi atau *phantom* untuk simulasi teknik pemijatan. Langkah-langkah pijat yang tepat dimulai dari persiapan, posisi bayi serta teknik pijat bagian kepala, dada, perut, lengan, kaki, dan punggung.

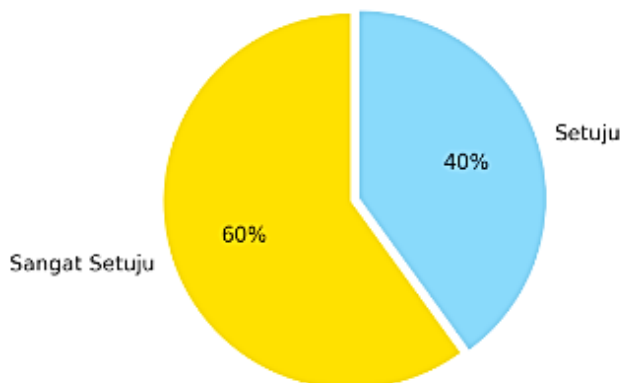


Gambar 3. Pelatihan teknik pijat bayi.

Manfaat pijat bayi antara lain meningkatkan perkembangan motorik kasar dengan mengaktifkan dan menguatkan otot-otot besar bayi, meningkatkan berat badan bayi, meningkatkan kualitas tidur, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan ikatan emosional antara orangtua dan bayi (Hanifa, 2022).

3. Hasil Evaluasi Kegiatan

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh para peserta setelah kegiatan, diketahui bahwa seluruh peserta memberikan respons positif terhadap materi dan pelaksanaan kegiatan.



Gambar 4. Hasil Evaluasi Kegiatan.

Sebanyak 60% peserta menyatakan “Sangat Setuju” dan 40% peserta menyatakan “Setuju” bahwa kegiatan ini relevan dengan kebutuhan mitra dan memberikan manfaat yang besar bagi anggota FKS Pekalongan. Selain itu, para pemateri atau narasumber memiliki kompetensi yang sangat baik dalam memberikan pemahaman tentang materi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan dalam bentuk lokakarya ini telah mencapai hasil yang ditargetkan oleh tim PKM.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada kelompok mitra FKS kota Pekalongan tentang edukasi dan *workshop* pembuatan *massage oil* aromaterapi dan teknik pijat bayi sebagai upaya swamedikasi *common cold* berjalan dengan baik dan mencapai tujuannya. Para peserta telah menunjukkan kemampuannya membuat sediaan aromaterapi dalam bentuk *massage oil* dan mempraktikkan teknik pijat bayi dengan benar.

Sebagai tindak lanjut, tim pelaksana PKM menyarankan agar mitra, khususnya kader kesehatan, terus mempraktikkan pengetahuan yang diperoleh serta menyebarkannya kepada masyarakat luas di lingkungannya masing-masing. Buku saku edukasi yang telah dibagikan diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai panduan praktis dalam perawatan swadaya berbasis herbal dan teknik sentuhan terapeutik.

Adapun dari hasil diskusi dan masukan peserta, terdapat beberapa saran untuk pengembangan kegiatan berikutnya. Beberapa peserta menyampaikan harapan agar pelatihan serupa dapat diperluas cakupannya ke topik-topik lain yang berkaitan dengan kesehatan keluarga berbasis bahan alami dan praktik tradisional yang terbukti aman dan efektif. Mereka juga menyarankan adanya pelatihan lanjutan terkait: (1) pembuatan sediaan herbal untuk daya tahan tubuh anak, (2) pelatihan pengolahan tanaman toga (tanaman obat keluarga) menjadi produk siap pakai seperti salep, teh herbal, dan minyak oles; dan (3) pelatihan tentang pijat laktasi dan pijat kolik untuk bayi.

Tim PKM menyambut baik usulan tersebut dan akan mempertimbangkan pengembangan program lanjutan yang lebih spesifik dan berkelanjutan sesuai kebutuhan mitra dan potensi lokal. Pendekatan berbasis pemberdayaan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pengetahuan kesehatan yang aplikatif dan berbasis kearifan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T. (2019). Pediatric Massage Therapy Research: A Narrative Review. *Children*, 6(6), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children6060078>.
- Hikmat, A., Zuhud, E. A., Sandra, E., & Sari, R. K. (2011). Revitalisasi konservasi tumbuhan obat keluarga (toga) guna meningkatkan kesehatan dan ekonomi keluarga mandiri di desa Contoh Lingkar Kampus IPB Darmaga Bogor. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 16(2), 71-80. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/JIPI/article/view/6600>
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Astuti, S. D. (2017). Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *Dimas Budi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Setia Budi*, 1(2), 13-17. <https://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/dimasbudi/article/view/511>
- Lestari, N. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Masyarakat Desa Jirak Kabupaten Sambas. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.22146/jpmmmpi.v3i1.74033>
- Merida, Y., & Hanifa, F. N. (2022). Pengaruh pijat bayi dengan tumbuh kembang bayi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 27-32. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/200>
- Rina, E. W., & Rositarini, M. (2024). Pengaruh Kombinasi Stimulasi Pijat Bayi dan Esensial Oil Lavender Terhadap Motorik kasar dan Motorik Halus Pada bayi Usia 3-12 bulan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 162-169. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v13i01.3099>.
- Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan tanaman obat keluarga di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Kesmas*, 4(5), 195-202. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i5.169>