

Alternatif Swamedikasi Sakit Kepala dengan Penggunaan Lilin Aromaterapi di Dukuh Butuh Lor, Triwidadi, Bantul, Yogyakarta

Arfinda Hanung Saputri¹, Ferdinand Khan Sondak¹, Diajeng Mahai Sukma², Kristianto², Indra Irawan², Eva Karunia¹, Fitriah Ramadani¹, Niam Mardiah¹, Jelita Sukawati², Hajiria Tandawali², Emelda^{1*}

1S1 Farmasi; Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan; Universitas Alma Ata

2S1 Sistem Informasi; Fakultas Sains, Rekayasa dan Teknologi; Universitas Alma Ata

*E-mail : emelda@almaata.ac.id

Abstrak

Salah satu bentuk dari Tri dharma Perguruan Tinggi adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengambil peran penting pada masyarakat dukuh Butuh Lor, Kalurahan Triwidadi, Bantul, Yogyakarta dalam upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai swamedikasi dan penggunaan lilin aromaterapi dalam penanganan keluhan sakit kepala. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu masyarakat melakukan swamedikasi secara benar dan aman, memberikan informasi kepada masyarakat tentang salah satu alternatif penggunaan lilin aromaterapi untuk penanganan keluhan sakit kepala. Kegiatan ini terdiri atas 5 tahapan yaitu mengundang peserta, pembuatan lilin aromaterapi, tanya jawab sebelum penyuluhan, pelaksanaan penyuluhan swamedikasi sakit kepala, KIE lilin aromaterapi dan evaluasi. Penyuluhan ini diberikan kepada sejumlah 30 orang ibu-ibu yang merupakan perwakilan dari masing-masing RT yang ada di dukuh Butuh Lor. Dari hasil penyuluhan tersebut, masyarakat sangat antusias mendengarkan dan mengajukan pertanyaan mengenai materi penyuluhan yang disampaikan. Sehingga pengetahuan mereka mengenai swamedikasi dan pemanfaatan lilin aromaterapi untuk mengatasi sakit kepala menjadi meningkat. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai topik yang disampaikan yang diharapkan dapat mengurangi resiko efek samping dan komplikasi kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: lilin aromaterapi; sakit kepala; swamedikasi

Abstract

Implementing community service projects is one way that the Tri Dharma of Higher Education is practiced. These projects are significant in the Need Lor Hamlet, Triwidadi District, Bantul, Yogyakarta community, and they aim to raise awareness of self-medication and the use of aromatherapy candles to treat headache complaints. The aim of this community service is to help people carry out self-medication correctly and safely, providing information to the public about an alternative use of aromatherapy candles for treating headache complaints. This activity consists of 5 stages, namely inviting participants, making aromatherapy candles, asking questions and answering questions before counseling, implementing self-medication counseling for headaches, making KIE aromatherapy candles, and evaluating them. This counseling was given to a total of 30 women, who were representatives from each RT in the Butuh Lor. According to the counseling's outcomes, the community was eager to listen and pose inquiries concerning the information provided. in order to broaden their understanding of self-medication and the application of aromatherapy candles to headache relief. The conclusion of this community service activity is that there is an increase in public understanding of the topics presented, which is expected to reduce the risk of side effects and health complications and improve the quality of life in the community.

Keywords: aromatherapy candles; headaches; self-medication

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Bantul merupakan salah satu Kabupaten besar yang ada di Provinsi DI.Yogyakarta mempunyai keanekaragaman sumber daya alam terutama tumbuhan-tumbuhan yang berpotensi sebagai sumber bahan alam yang dapat digunakan sebagai obat [1]. Tingkat penggunaan obat yang ada di Indonesia semakin meningkat, namun tingkat kesadaran masyarakat mengenai penggunaan obat-obatan sendiri dengan berbahan dasar herbal masih rendah [2]. Penggunaan herbal juga dapat menjadi salah satu bagian dari swamedikasi. Swamedikasi atau pengobatan secara mandiri menjadi praktik umum yang ada masyarakat. Keluhan yang biasa diatasi dengan swamedikasi adalah sakit kepala. Sakit kepala merupakan keluhan yang menunjukkan adanya gangguan primer maupun sekunder pada kondisi neurologis dan sangat berhubungan dengan sistem saraf [3]. Lebih dari 60% populasi dunia mengalami keluhan sakit kepala dan paling sering dialami oleh pasien di layanan kesehatan primer [4]. Penggunaan obat-obatan banyak sekali digunakan untuk mengatasi keluhan ini baik yang berlogo hijau (obat bebas), biru (bebas terbatas) maupun obat keras. Swamedikasi dengan penggunaan logo hijau (obat bebas) untuk keluhan sakit kepala perlu dipertimbangkan dengan baik dan tepat, karena kesalahan dalam pengobatan dapat menimbulkan resiko yang tidak baik untuk kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang menjadi serius [5]. Kesalahan dalam penggunaan obat dapat disebabkan oleh adanya keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya.

Beberapa faktor yang melatarbelakangi praktik swamedikasi diantaranya adalah tingginya biaya pengobatan, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan, tingginya ketersediaan obat bebas di pasar, penjualan obat tanpa resep, kurangnya pengawasan pemerintah terhadap distribusi obat, kurangnya akses ke fasilitas medis dan kondisi ekonomi yang buruk [6]. Selain penggunaan obat dengan logo hijau. Herbal juga dapat digunakan untuk mengatasi keluhan sakit kepala. Salah satu sediaan herbal yang baik digunakan adalah dengan penggunaan Aromaterapi. Berdasarkan *review* yang dilakukan oleh Yuan et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat kurang lebih 10 jenis tanaman yang menghasilkan minyak esensial yang digunakan untuk mengatasi gejala sakit kepala terutama migrain [7]. Jenis tanaman yang mengandung minyak esensial seperti sereh (*Cymbopogon nardus*) dapat digunakan untuk mengatasi keluhan sakit kepala. Sereh mengandung senyawa kimia geraniol, linalool, myristicin, p-cymen dan lain-lain yang dapat mengatasi keluhan sakit kepala terutama sakit kepala pada kasus hipertensi [8]. Selain itu juga dapat sebagai anti depresan [9].

Tujuan dilaksanakan kegiatan ini adalah untuk membantu masyarakat melakukan swamedikasi secara benar dan aman, memberikan informasi kepada masyarakat tentang salah satu alternatif penggunaan lilin aromaterapi untuk penanganan keluhan sakit kepala. Pemilihan jenis penyakit ini adalah karena banyak dari masyarakat di dukuh Butuh Lor, Triwidadi, Kabupaten Bantul Yogyakarta mengeluhkan sakit kepala dan pengobatan selama ini dengan swamedikasi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pendopo Katembongan, Dukuh Butuh Lor, Kalurahan Triwidadi, Kabupaten Bantul Yogyakarta pada Hari Kamis, 7 Maret 2024. Kegiatan ini dilakukan oleh seluruh anggota kelompok KKN Universitas Alma Ata (UAA) di Dukuh Butuh Lor dengan pendamping dosen prodi S1 Farmasi UAA . Teknik yang digunakan untuk kegiatan ini adalah Penyuluhan. Penyuluhan ini bertujuan untuk membantu masyarakat melakukan swamedikasi dan penggunaan lilin aromaterapi untuk sakit kepala.

Metode yang dilakukan meliputi 5 tahapan yaitu :

a. Mengundang Peserta

Peserta yang mengikuti penyuluhan ini adalah sekelompok ibu-ibu yang merupakan perwakilan dari masing-masing RT yang ada di Dukuh tersebut

b. Pembuatan Lilin Aromaterapi

Sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim kkn UAA melakukan pembuatan lilin aromaterapi yang akan ditunjukkan pada saat kegiatan. Lilin aromaterapi dibuat dengan bahan utama adalah batang sereh (*Cymbopogon nardus*) yang ditumbuk hingga kandungan air yang ada dalam sereh keluar.

c. Tanya jawab sebelum penyuluhan

d. Dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah peserta memahami tentang swamedikasi, jenis obat apa saja yang biasa digunakan untuk swamedikasi sakit kepala, pengetahuan masyarakat mengenai herbal dan lilin aromaterapi terutama untuk penanganan sakit kepala

e. Pelaksanaan penyuluhan mengenai Swamedikasi dan sakit kepala

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada hari Rabu, tanggal 7 Maret 2024 pukul 09.00 WIB yang bertempat di Pendopo Katembongan, Dukuh Butuh Lor, Kalurahan Triwidadi, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Narasumber yang memberikan penyuluhan adalah dosen dari Program Studi S1 Farmasi UAA yang merupakan bagian dari Tim Pengabdian Masyarakat.

f. Komunikasi, Informasi dan Edukasi ke masyarakat mengenai Lilin aromaterapi untuk sakit kepala.

Pemberian informasi kepada peserta pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan yang diberikan oleh narasumber.

g. Evaluasi

Evaluasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan diadakan tanya jawab kembali untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini. Kegiatan ini dikatakan berhasil apabila peserta memberikan respon yang sangat baik, munculnya pertanyaan-pertanyaan dari para peserta dan antusias peserta yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Swamedikasi atau yang juga disebut dengan pengobatan mandiri adalah penggunaan obat-

obatan dengan tujuan untuk meningkatkan dan memulihkan kesehatan tanpa adanya rekomendasi dari profesional atau tanpa menggunakan resep [10]. Swamedikasi banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi keluhan-keluhan ringan ataupun jenis penyakit yang ringan seperti demam, nyeri, pusing, batuk, influenza, cacingan, diare, penyakit kulit ataupun jenis penyakit ringan lainnya. Sakit kepala juga merupakan salah satu keluhan yang biasa diatasi dengan swamedikasi [11].

Dukuh Butuh Lor yang merupakan bagian dari Kalurahan Triwidadi yang berada di Kecamatan Pajangan, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Dukuh ini berjarak 3.8 Km dari kantor Kecamatan Pajangan. Dukuh Butuh Lor berada di pelosok daerah yang hanya dikelilingi kebun-kebun luas dengan daerah perbukitan, desa ini jauh dari fasilitas kesehatan yang memadai. Dilihat dari penunjang kesehatan di Dukuh Butuh Lor masih minim sarana kesehatan seperti klinik dan puskesmas. Padahal kesehatan adalah satu layanan sosial dasar yang harus dipenuhi oleh pemerintah sebagai kewajibannya untuk menjaga kesejahteraan masyarakat serta lingkungan agar tercipta keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis [12]. Di sisi lain, daerah ini menyimpan keanekaragaman sumber daya alam yang cukup besar terutama dalam menghasilkan sumber-sumber obat yang berasal dari bahan alam/herbal. Herbal dapat menjadi salah satu penanganan awal untuk beberapa kasus keluhan sakit kepala sebelum masyarakat memutuskan untuk menggunakan obat-obatan yang beredar di pasaran [13]. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat KKN UAA mencoba untuk melakukan penyuluhan tentang swamedikasi untuk penanganan keluhan sakit kepala dan lilin aromaterapi sebagai alternatif swamedikasi sakit kepala (Gambar 1) [14]. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dan perizinan terlebih dahulu kepada padukuhan, kader posyandu dan ketua RT. Setelah proses perizinan dan koordinasi dilakukan secara internal (dalam tim KKN-T) maupun secara eksternal (dengan pihak-pihak terkait), tim mulai mempersiapkan kebutuhan selama kegiatan.



(a)



(b)

Gambar 1. (a) Penyerahan lilin aromaterapi sereh kepada peserta pengabdian masyarakat,
(b) hasil lilin aromaterapi sereh.

Pada hari kegiatan pengabdian masyarakat, para peserta diberikan beberapa pertanyaan seputar swamedikasi dan penggunaan herbal untuk sakit kepala penyuluhan dimulai dengan pembagian leaflet kemudian dilanjutkan penyampaian materi swamedikasi dan diakhiri materi dilakukan diskusi bersama terkait pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Materi penyuluhan meliputi deskripsi mengenai swamedikasi, jenis-jenis sakit kepala, cara melakukan swamedikasi dengan tepat. Pada sesi ini juga diberikan informasi dan edukasi mengenai penggunaan lilin aromaterapi yang telah dibuat sebelumnya hari pelaksanaan pengabdian masyarakat. Ketika sesi diskusi peserta terlihat antusias untuk bertanya seputar materi swamedikasi sakit kepala yang telah disampaikan.



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan di butuh lor

Gambar 2, menjelaskan tentang proses penyuluhan yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dukuh Butuh Lor, Kalurahan Triwidadi, Kecamatan Pajangan Kabupaten Bantul Yogyakarta berjalan lancar, peserta terlihat sangat antusias dalam kegiatan tersebut. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan-pertanyaan dari peserta penyuluhan yang bertanya mengenai materi-materi yang disampaikan, selain itu juga peserta banyak menanyakan mengenai herbal lain yang juga dapat digunakan untuk sakit kepala. Pada umumnya masyarakat tertarik menggunakan pengobatan tradisional untuk mengatasi sakit kepala seperti getah pepaya untuk analgesik sengatan kalajengking, pepaya mentah yang diparut dan diperas, dan daun sirih Cina yang dicampur daun sirsak direbus untuk asam urat dan menyembuhkan sakit kepala dan persendian [15][16].

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, lilin aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi awal untuk

menangani keluhan sakit kepala. Melalui Kegiatan ini peserta mendapatkan informasi yang lebih luas mengenai swamedikasi sakit kepala serta alternatif penggunaan lilin aromaterapi untuk keluhan sakit kepala.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan dan arahannya yang sangat berharga selama pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terimakasih kepada Narasumber yang telah memberikan waktu dan pengetahuannya dalam menyampaikan materi selama kegiatan ini berlangsung. Selain itu, disampaikan terima kasih kepada warga Butuh Lor terutama keluarga besar Bapak Rukijo atas bantuan dan dukungannya dalam menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa, kepada seluruh tim 2 KKN-T Universitas Alma Ata dan semua pihak yang telah turut membantu sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar. Terimakasih banyak atas segala kerja keras dan dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Setiadi and S. Halim, “Penyakit Kardiovaskular Seri Pengobatan Rasional. Seri 1,” 1st ed., Surabaya: GRAHA ILMU, 2018, p. 204.
- [2] R. Setianto, B. A. Dewi, and F. Rosita, “Penyuluhan Swamedikasi Obat Herbal di PKK Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro,” *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 85–93, Jan. 2021, doi: <https://doi.org/10.31596/jpk.v4i1.110>
- [3] Y. A. Prakoso, K. Kurniasih, A. D. Wijayanti, and Y. P. Kristianingrum, “Treatment of experimentally induced diabetic wound infected with methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* using aloe vera, *Apium graveolens*, and *Sauvages androgynus* extracts in rats,” *Int J One Health*, vol. 5, pp. 99–106, 2019, doi: <https://doi.org/10.14202/IJOH.2019.99-106>
- [4] S. Haryani, V. Tandy, A. Vania, and J. Barus, “Penatalaksanaan Nyeri Kepala Pada Layanan Primer,” *Callosum Neurology*, vol. 1, no. 3, pp. 83–90, Sep. 2018, doi: <https://doi.org/10.29342/CNJ.V1I3.16>
- [5] P. Pariyana, M. Mariana, and L. Yunita, “Perilaku Keluarga Dalam Swamedikasi Obat Herbal,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 10, no. 2, p. 84, Aug. 2019, doi: <https://doi.org/10.35730/JK.V10I2.398>
- [6] M. Jajuli and R. K. Sinuraya, “Artikel Tinjauan: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Risiko Pengobatan Swamedikasi,” *Farmaka*, vol. 16, no. 1, pp. 48–53, Aug. 2018, doi: <https://doi.org/10.24198/JF.V16I1.16789>
- [7] R. Yuan et al., “Review of aromatherapy essential oils and their mechanism of action against migraines,” *J Ethnopharmacol*, vol. 265, p. 113326, Jan. 2021, doi: <https://doi.org/10.1016/J.JEP.2020.113326>
- [8] H. Kaur, U. Bhardwaj, and R. Kaur, “Cymbopogon nardus essential oil: a comprehensive review on its chemistry and bioactivity,” *Journal of Essential Oil Research*, vol. 33, no. 3, pp. 205–220, May 2021, doi: <https://doi.org/10.1080/10412905.2021.1871976>
- [9] D. Alighiri et al., “The aromatherapy formulation of essential oils in reducing stress and blood pressure on human,” *IOP Conf Ser Earth Environ Sci*, vol. 914, no. 1, p. 012072, Nov. 2021, doi: <https://doi.org/10.1088/1755-1315/914/1/012072>

-
- [10] D. Baracaldo-Santamaría, M. J. Trujillo-Moreno, A. M. Pérez-Acosta, J. E. Feliciano-Alfonso, C. A. Calderon-Ospina, and F. Soler, “Definition of self-medication: a scoping review,” *Ther Adv Drug Saf*, vol. 13, Oct. 2022, doi: <https://doi.org/10.1177/20420986221127501>
 - [11] Y. M. Al-Worafi, “Self-medication,” *Drug Safety in Developing Countries: Achievements and Challenges*, pp. 73–86, Jan. 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819837-7.00007-8>
 - [12] B. Penyelenggara, J. Sosial, K. Sebagai, and P. P. Solechan, “Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan Sebagai Pelayanan Publik,” *Administrative Law and Governance Journal*, vol. 2, no. 4, pp. 686–696, Nov. 2019, doi: <https://doi.org/10.14710/ALJ.V2I4.686-696>
 - [13] B. Prasetya Nugroho et al., “Sosialisasi Obat Herbal Dan Edukasi Pemilihan Obat Herbal,” *Abdi Masyarakat Vokasi*, vol. 1, no. 1, pp. 96–101, Jan. 2024, Accessed: Oct. 14, 2025. [Online]. Available: <https://amarasi.flmunhanri.org/index.php/amarasi/article/view/27>
 - [14] D. P. Sulistyaningrum, I. Noer’aini, and A. Sa’adah, “Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Dalam Upaya Mengatasi Fatigue dan Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa dengan Berbasis Humanis Etis,” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, vol. 7, no. 1, pp. 19–26, Jun. 2025, doi: <https://doi.org/10.55606/PKMSISTHANA.V7I1.1981>
 - [15] G. Revilla, “Efektivitas Pemberian Papain Getah Pepaya Terhadap Kadar Faktor Pertumbuhan Transforming Growth Factor - β (Tgf- β) pada Proses Penyembuhan Luka Bakar Tikus Percobaan,” *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol. 8, no. 2, pp. 285–289, May 2019, doi: <https://doi.org/10.25077/JKA.V8I2.1003>
 - [16] D. Retnaningsih and R. Amalia, “Penerapan Mengkonsumsi Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Case Study,” *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–5, Jan. 2023, doi: <https://doi.org/10.33655/MAK.V7I1.131>