

SOSIALISASI PEMANFAATAN EKSTRAK CHAMOMILE (*Matricaria Chamomilla*) SEBAGAI MUSCLE RELAXANT PADA FORMULASI ROLL ON AROMATERAPI DI SMK PGRI 2 CIMAH

Erika Cantika*, Dea Ananda Amelia, Muhammad Kahfi Iswanto Putra, Putri Apriliana, Zihni Mahira Rahman, Qisti Cahya Putri Ramdani, Leisya Fauzia Ramadinda.

Institut Kesehatan Rajawali

*Email: cantikae10@gmail.com

ABSTRAK

Myalgia merupakan istilah dari nyeri otot, myalgia berasal dari bahasa Yunani, myo otot dan algos berarti nyeri. Nyeri otot menjadi penyakit yang umum dialami masyarakat luas. Gejala dan lokasi nyeri pada otot berbeda-beda setiap orang tergantung dari aktivitas dan penyebab nyeri otot itu sendiri. Prevalensi myalgia berkisar 50-62% dari total populasi di dunia. Di Indonesia prevalensi penderita myalgia yaitu berkisar 45-59%. Myalgia muncul karena terlalu banyak melakukan aktivitas otot yang berlebihan. Hal tersebut dapat dikurangi dengan mengganti bahan kimia menggunakan bahan salah satu tumbuhan yang dapat digunakan yaitu Tanaman Chamomile. Tanaman Chamomile dikenal sebagai obat-obatan herbal untuk mengatasi penyakit. Tanaman Chamomile mengandung senyawa apigenin yang berfungsi seperti benzodiazepine yang bekerja memberikan efek hipnotik dimana apigenin akan mengikat GABA A pada sistem saraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek sedative berupa timbul relaksasi pada otot. Pembuatan aromaterapi *roll on* dilakukan dengan menakar bahan sesuai formula. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK PGRI 2 Cimahi, dengan jumlah peserta 21 siswa. Hasil penyuluhan kegiatan penyuluhan yang dilakukan bermanfaat dalam menambah pengetahuan siswa

Kata Kunci: Ekstrak Chamomile, roll on, aromaterapi, muscle relaxant, *Matricaria Chamomilla L*

ABSTRACT

Myalgia is a term for muscle pain. Myalgia originates from Greek, where "myo" means muscle and "algos" means pain. Muscle pain is a common ailment among the general public. The symptoms and location of muscle pain vary from person to person, depending on the activity and the cause of the muscle pain itself. The prevalence of myalgia ranges from 50-62% of the total population worldwide. In Indonesia, the prevalence of myalgia sufferers ranges from 45-59%. Myalgia arises from excessive muscle activity. This can be reduced by substituting chemicals with natural ingredients, one of which is the Chamomile plant. Chamomile is known as an herbal remedy for treating diseases. The Chamomile

plant contains apigenin, which functions like benzodiazepine, providing a hypnotic effect by binding to GABA A receptors in the central nervous system, thereby inducing a sedative effect and causing muscle relaxation. The aromatherapy roll-on is made by measuring the ingredients according to the formula. This community service activity was carried out at SMK PGRI 2 Cimahi, with 21 students participating. The results of the counseling activities were beneficial in increasing the students' knowledge.

Keywords: *Chamomile extract, roll-on, aromatherapy, muscle relaxant, Matricaria Chamomilla L*

PENDAHULUAN

Myalgia adalah bahasa medis dari nyeri otot, berasal dari bahasa Yunani, yaitu *myo* yang berarti otot dan *algos* yang berarti nyeri. Nyeri otot merupakan keluhan yang sangat sering terjadi dan hampir semua orang pernah mengalami nyeri otot, walaupun lokasi nyeri ototnya berbeda-beda, tergantung dari aktivitas dan penyebabnya (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, prevalensi gangguan nyeri otot (myalgia) berkisar 50-62% dari total populasi di dunia dan seiring menyerang pada masyarakat. Di Indonesia, prevalensi penderita myalgia yaitu berkisar 45-59%. Myalgia ataupun lazim kita tahu dengan nyeri otot atau kram otot, muncul karena jumlah yang berlebihan dalam otot (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Nyeri sendi atau kelelahan pada remaja dapat menjadi permasalahan. Bukan hal yang aneh bagi remaja untuk mengalami kelelahan pada tingkat tertentu. Pengobatan nyeri sendi dapat dilakukan dengan pemanfaatan bahan alam, salah satunya memanfaatkan Tanaman Chamomile. Tanaman Chamomile sudah lama dikenal sebagai obat-obatan herbal untuk mengatasi beberapa penyakit, termasuk nyeri otot. Tanaman Chamomile sendiri sudah sejak lama digunakan sebagai salah satu bahan dalam pengobatan tradisional. Berdasarkan penelitian, telah teridentifikasi setidaknya terdapat 120 zat bioaktif yang terkandung dalam tanaman chamomile termasuk diantaranya 28 zat terpenoid dan 36 zat flavonoid (Adib-Hajbaghery dan Mousavi, 2017). Dari banyak zat flavonoid tersebut, salah satu zat yang paling banyak terkandung dalam Tanaman Chamomile adalah zat apigenin yang banyak ditemukan dalam berbagai bentuk glikosida dan sedikit dalam bentuk apigenin bebas (Srivastava et al, 2010).

Tanaman Chamomile diketahui mengandung senyawa apigenin yang memiliki fungsi seperti benzodiazepine. Zat apigenin yang terkandung dalam chamomile bekerja dengan efek hipnotik seperti benzodiazepine sehingga apigenin akan mengikat GABA A pada sistem saraf pusat yang kemudian dapat menimbulkan efek Sedative berupa timbul rangsangan relaksasi otot. (Suciawati *et al*, 2023).

METODE

Lokasi penyuluhan di SMK PGRI 2 Cimahi. Tahap persiapan kegiatan ini yaitu persiapan alat dan bahan untuk pembuatan *roll-on* aromaterapi dari ekstrak Tanaman Chamomile, menyiapkan brosur, dan memastikan runtutan acara pada saat penyuluhan. Pelaksanaan penyuluhan diadakan *pre-test*, dan *post-test* untuk mengetahui seberapa baik pengetahuan responden terhadap manfaat ekstrak Tanaman Chamomile, kemudian data diolah menggunakan *SPSS*. Alat dan bahan yang digunakan pada persiapan penyuluhan ini yaitu *Essence Chamomile* 15mL, Mentol 100gr, Kamfer 50g, Metil Salisilat, VCO 700ml, Botol 40 pics, banner 1 buah, label 40 lembar, brosur 40 lembar. Langkah pembuatan *roll-on* aromaterapi sebagai berikut :

1. Tahapan pra analitik diantaranya yaitu menyiapkan alat dan bahan; memastikan bahan dalam kondisi baik; memastikan bahan yang digunakan sesuai dan memastikan formulasi.
2. Tahapan analitik yaitu menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan; masukan mentol ke dalam beaker glass; tambahkan kamfer; tambahkan metil salicylate; tambahkan VCO; tambahkan essence chamomile; aduk hingga homogen dan masukan ke dalam botol *roll on* aromaterapi.
3. Pasca analitik yaitu pengecekan stabilitas dari produk

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK PGRI 2 Cimahi dimulai dengan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan siswa mengenai pemanfaatan Tanaman Chamomile. Kemudian dilakukan penyuluhan berupa presentasi dan pemberian produk dan dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengetahui apakah pengetahuan siswa bertambah dengan adanya kegiatan penyuluhan dan dari hasil *post-test* dengan peningkatan pengetahuan siswa dapat dinyatakan representatif. Kegiatan ini dihadiri oleh 21 siswa SMK PGRI 2 Cimahi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana pada rangkaian acara, tidak ada kendala yang menghambat. Peserta dalam kegiatan penyuluhan sangat aktif dan antusias dari awal sampai dengan berakhir kegiatan.

Kegiatan diawali dengan mengidentifikasi jumlah peserta yang hadir pada acara pengabdian kepada masyarakat, dilanjutkan dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*, penyerahan kenang-kenangan dan foto bersama. Gambar 1 di bawah ini menampilkan sambutan dari humas dan dosen pada acara pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Sambutan dari Humas dan Dosen

Guru dan Staf guru sangat antusias menerima kegiatan penyuluhan yang diadakan di SMK 2 Cimahi. Selain itu, pihak sekolah berharap akan ada penyuluhan atau *workshop* lain untuk diadakan dilain waktu. Dokumentasi saat penyampaian materi ditampilkan pada gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Para peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan dan sangat aktif bertanya beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan pembuatan *roll-on*, manfaat chamomile, dan komposisi dari *roll-on* aromaterapi dari ekstrak Tanaman Chamomile dengan menggunakan alat sederhana. Aroma chamomile yang menenangkan ini didapatkan dengan cara pengekstrakan dari bunga chamomile

kemudian dicampurkan dengan bahan pembuatan *roll-on*. Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan bahwa pembuatan *roll-on* dapat diaplikasi di rumah. Perbedaan antara bunga chamomile dan Daysi juga disampaikan kepada peserta.

Pada saat penyuluhan juga disampaikan formulasi yang digunakan untuk membuat *roll-on* aromaterapi yang terdiri dari kamfer, metil salicylate, VCO dan essence chamomile. Setiap langkah dipresentasikan dengan gambar hasil dari proses pembuatan. Setelah proses preparasi selesai produk *roll-on* aromaterapi di berikan label dan wadah seperti ditampilkan pada gambar 3. Sedangkan gambar 4 menampilkan penyerahan kenang-kenangan dan dokumentasi bersama peserta.



Gambar 3. Produk *roll-on* aromaterapi dari ekstrak chamomile



Gambar 4. Penyerahan Kenang-kenangan

Peningkatan evaluasi kegiatan dilakukan dengan pengisian lembar *post-test* dan kuesioner pelaksanaan kegiatan. Acara berlangsung dengan aman dan tertib, sesuai dengan rencana.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Tingkat Pengetahuan	Hasil <i>pre-test</i>	Hasil <i>post-test</i>
Kurang	14,3%	0%
Cukup	71,4%	23,8%
Baik	9,5%	76,2%

Berdasarkan gambaran umum nilai *pre-test* pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil sudah memiliki pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang cukup pada materi yang akan disampaikan, dan sebagian lagi memiliki pengetahuan yang kurang mengenai materi yang akan disampaikan. Pada tabel 1 nilai *post-test* menunjukkan terjadinya peningkatan yang sangat besar. Dimana 76,2% siswa memiliki pengetahuan yang baik pada materi yang sudah disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam kategori pengetahuan baik, serta penurunan pada kategori pengetahuan yang cukup. Hal ini juga mendukung bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan bermanfaat dalam menambah pengetahuan siswa.

KESIMPULAN

Dari hasil penyuluhan dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan dalam kegiatan sosialisasi Pemanfaatan ekstrak chamomile relaxant pada formulasi *roll-on* aromaterapi yang dilaksanakan di SMK PGRI 2 Cimahi berjalan dengan lancar tanpa ada hambatan. Selain itu, kegiatan penyuluhan ini meningkatkan pengetahuan siswa menjadi lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses penyuluhan sampai dengan jurnal ini terbit. Terkhusus kami ucapkan terima kasih kepada SMK PGRI 2 Cimahi atas izin yang sudah diberikan kepada kami untuk melakukan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Adib-Hajbaghery Mohsen and Mousavi Seyedeh Nesa. 2017. The Effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people : a clinical trial. National Library of medicine. Amerika Serikat. Hal 109-114.

- Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Mulyani Fitria, Salam Ainul Yaqn, Rizka Yunita, 2023. Pengaruh Stretching Terhadap penurunan keluhan nyeri otot bahu (Myalgia) pada pekerja di PT. Coacts Rejo Indonesia. Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia. Jakarta. Vol.2 No. 10. Hal 602-611.
- Srivastava Janmejai K, Pandey Milati, Gupta Sanjay. 2009. Chamomile, a novel and selective COX-2 inhibitor with anti-inflammatory activity. Pubmed Central. Amerika Serikat. Life Sci 2009;85:663–669. [PubMed: 19788894]
- Suciawati A, Carolin Bunga Tiara, Bunga Novi Azzia. 2023. Efektivitas pemberian teh chamomile terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Jurnal Menara Medika. Jakarta. Vol. 5, No.2. Hal. 159-165.
- Tim Promkes RSST- RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2022. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Klaten.