

SOSIALISASI PEMBUATAN P3K BERBAHAN ESSENTIAL OIL SEBAGAI WUJUD TANGGAP DARURAT DI LINGKUNGAN RUMAH PADA IBU-IBU PENGAJIAN AN NUR PERUMAHAN MUKTISARI KABUPATEN JEMBER

**Reni Umilasari¹⁾*, Lintang Setyo Kurniawati¹⁾, Amalina Maryam Zakiyyah²⁾ Ginanjar
Abdurrahman¹⁾, Isnawati Lujeng Lestari³⁾**

¹⁾ Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Jember

²⁾ Manajemen Informatika Universitas Muhammadiyah Jember

³⁾ Pendidikan Matematika, Universitas Nahdlatul Ulama Pasuruan

*Corresponding Author, Email: reni.umilasari@unmuhjember.ac.id

Diterima: 10-04-2025

Direvisi: 24-04-2025

Disetujui: 30-04-2025

ABSTRAK

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan atau biasa disebut P3K sangatlah penting dilakukan secara benar dengan penanganan tepat. Ada berbagai peralatan serta berbagai cara dalam menangani luka, pun tergantung pada jenis lukanya. Dalam penanganannya dibutuhkan sebuah kotak pertolongan pertama, yaitu kotak P3K. Kelengkapan dari kotak P3K yang paling utama adalah obat. Obat merupakan bahan atau paduan bahan, termasuk produk biologi yang digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi, untuk manusia. Di era modern saat ini, masyarakat perlu mengenal obat-obatan alami yang tidak mengandung banyak bahan kimia sehingga efek samping penggunaan obat dapat diminimalisir. Salah satu pengganti obat yang mulai banyak dikenalkan adalah dengan menggunakan essential oil. Oleh karena itu, tim dosen dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember menggagas dilaksanakannya Sosialisasi Pembuatan P3K dengan bahan Essential Oil Sebagai Wujud Tanggap Darurat di Lingkungan Rumah Pada Ibu-Ibu Pengajian An Nur Perumahan Muktisari Kabupaten Jember.

Kata Kunci: *P3K, essential oil, obat alami, darurat, kesehatan*

ABSTRACT

First Aid for Accidents which usually called First Aid is very important to do correctly with the right treatment. There are various equipment and various ways to treat wounds, depending on the type of wound. To handle this problem, we need a first aid kit, namely a first aid kit. The most important equipment in a first aid kit is medicine. Medicines are substances or alloys, including biological products, which are used to influence or investigate physiological systems or pathological conditions in order to diagnose, prevent, cure, restore, improve health and protect humans. In this modern era, people need to know about natural medicines that do not contain many chemicals so that the side effects of using medicines can be minimized. One substitute for medicine that is starting to be widely introduced is using essential oils. Therefore, the team of lecturers and students at Universitas Muhammadiyah Jember initiated the socialization of making first aid kits made from essential oils as a form of emergency response in the home environment for women studying An Nur of Muktisari Housing in Jember Regency.

Keywords: *First aid, essential oils, natural medicine, emergency, health*

PENDAHULUAN

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan atau biasa disebut P3K sangatlah penting dilakukan secara benar dengan penanganan tepat. Jangan sampai salah dalam memberikan pertolongan pertama agar tidak berakibat fatal. Ada berbagai peralatan serta berbagai cara dalam menangani luka, pun tergantung pada jenis lukanya. Dalam penanganannya dibutuhkan sebuah kotak pertolongan pertama, yaitu kotak P3K. P3K adalah salah satu tindakan yang dibutuhkan ketika berada di situasi darurat. Saat seseorang mengalami kecelakaan, sejumlah risiko dapat terjadi mulai dari munculnya luka-luka, pingsan dan yang lainnya.

Kecelakaan dan cedera dapat terjadi dimana saja, baik di rumah, di tempat kerja, saat mengemudi atau berpartisipasi dalam acara olahraga. Oleh karena itu, sangat penting untuk selalu bersiap menghadapi keadaan darurat medis tersebut. Namun tidak semua masyarakat paham terhadap pentingnya memiliki kotak P3K di rumah.

Berikut beberapa alasan mengapa di setiap rumah, kendaraan maupun di kantor wajib memiliki kotak P3K.

- a. Kotak P3K membantu menangani keadaan darurat medis secepat mungkin. Dalam keadaan darurat, penundaan meski hanya satu menit dapat memicu efek negatif jangka panjang yang lebih membahayakan. Kit ini menawarkan perawatan dasar dan instan untuk cedera medis umum. Contohnya seperti cedera ringan, luka bakar, luka gores, dan lainnya.
- b. Kotak P3K berisi semua produk medis penting dan tersimpan di satu tempat yang pastinya mudah ditemukan. Jadi, dalam keadaan darurat, kamu tidak perlu membuang waktu untuk mencari barang-barang medis yang sesuai untuk penanganan pertama.
- c. Kit P3K yang lengkap, dalam banyak kasus, dapat mencegah komplikasi lebih lanjut pada cedera yang dialami. Menyimpan peralatan medis dapat menghemat biaya. Sebab, kecil kemungkinan luka yang segera diobati dengan peralatan P3K, membutuhkan penanganan medis khusus di masa depan.
- d. Kotak P3K berisi semua perlengkapan medis penting dalam wadah yang sangat ringkas. Kamu dapat membawa kotak P3K ke mana saja, baik saat bepergian atau bekerja di ruang kecil.
- e. Jika terjadi luka bakar atau melepuh, perawatan pertolongan pertama harus diterapkan pada area yang terkena secepat mungkin. Tujuannya adalah menghilangkan rasa sakit dan mencegah kerusakan lebih lanjut. Adanya kotak P3K akan memudahkan kamu untuk memberikan perawatan segera terhadap luka bakar.



Gambar 1. Contoh Kotak P3K di Rumah

Kelengkapan dari kotak P3K yang paling utama adalah obat. Obat merupakan bahan atau paduan bahan, termasuk produk biologi yang digunakan untuk mempengaruhi atau menyelidiki sistem fisiologi atau keadaan patologi dalam rangka penetapan diagnosis, pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan dan kontrasepsi, untuk manusia. Akan tetapi penggunaan obat yang tidak sesuai dosis bisa mengganggu suasana hati. Efek overdosis jangka panjang bahkan bisa menimbulkan gangguan psikologis yang bertahan lama. Masalah psikologis yang mungkin dialami, seperti gangguan kecemasan, depresi, dan mudah lupa.

Di era modern saat ini, masyarakat perlu mengenal obat-obatan alami yang tidak mengandung banyak bahan kimia sehingga efek samping penggunaan obat dapat diminimalisir. Salah satu pengganti obat yang mulai banyak dikenalkan adalah dengan menggunakan essential oil. Essential oil adalah minyak alami yang diekstrak dari satu jenis tanaman tertentu. Biasanya minyak ini didapatkan dari akar, batang, daun, bunga dan buah-buahan. Minyak esensial atau minyak atsiri sendiri biasanya digunakan sebagai aromaterapi yang dipercaya memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh. Essential oil menjadi jenis minyak alami yang digunakan sepanjang sejarah sebagai obat dan juga terapi kesehatan. Umumnya, minyak ini digunakan sebagai aromaterapi yang dihirup agar menimbulkan rasa menenangkan. Selain itu, minyak esensial yang dioleskan di tubuh dipercaya mempunyai banyak manfaat, seperti menghangatkan tubuh, membantu menyembuhkan infeksi bakteri gatal, dan menangkis akibat serangan serangga.

Dalam rangka meminimalisir penggunaan obat yang sering menimbulkan efek samping, perlu adanya sosialisasi di lingkungan masyarakat untuk mengenalkan alternatif penggunaan obat jika terjadi gejala ringan yang dapat dibantu dengan penggunaan essential oil, baik dikonsumsi, dioles maupun dihirup.

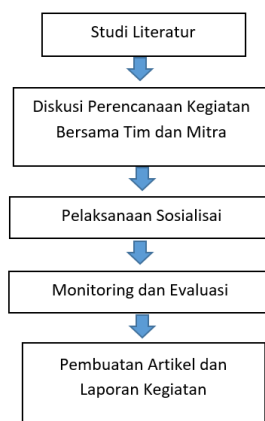


Gambar 2. Essential Oil Dapat Menjadi Alternatif Pengganti Obat Kimia

Oleh karena itu, tim dosen dan mahasiswa Universitas Muhammdiyah Jember mengagas dilaksanakannya Sosialisasi Pembuatan P3K dengan bahan Essential Oil Sebagai Wujud Tanggap Darurat di Lingkungan Rumah Pada Ibu-Ibu Pengajian An Nur Kabupaten Jember. Secara spesifik tujuan kegiatan ini adalah: (1) Menjelaskan pentingnya setiap rumah memiliki kotak P3K; (2) Menjelaskan apa saja yang wajib ada dalam kotak P3K; (3) Mengenalkan essential oil sebagai minyak yang diekstrak dari tumbuhan dengan tanpa bahan kimiawi; (4) Mengenalkan manfaat essential oil untuk meminimalisir efek samping penggunaan obat; (5) Mengenalkan berbagai jenis keluhan sehari-hari yang dapat diatasi dengan rajin menggunakan essential oil.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang ada di kelompok ibu-ibu pengajian An Nur, maka dalam kegiatan PKM ini tim PKM membantu memberikan pendampingan pembuatan P3K dengan bahan Essential Oil Sebagai Wujud Tanggap Darurat di Lingkungan Rumah Pada Ibu-Ibu Pengajian An Nur Kabupaten Jember dengan kegiatan sebagai berikut.



Gambar 3. Tahapan Kegiatan PKMS

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Sosialisai Pembuatan P3K Berbahan Essential Oil

Solusi	Luaran	Tahapan
Sosialisai Perlunya Kotak P3K di setiap rumah	Kotak P3K tersedia di setiap rumah	1. Mendiskusikan pentingnya kotak P3K wajib dimiliki di setiap rumah warga 2. Mengenalkan barang-barang wajib yang ada di kotak P3K 3. Mengenalkan manfaat dan Efek samping beberapa jenis obat
Sosialisai Pengenalan dan manfaat Essetial Oil	Praktik Membuat DIY Essential oil untuk berbagai keluhan sehari-hari	1. Menjelaskan apa itu essential oil (mulai dari bahan dan macam-macam jenisnya) 2. Mengenalkan cara penggunaan essential oil 3. Mengenalkan berbagai keluhan sehari-hari yang dapat diatasi oleh essential oil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan bahan alami, khususnya essential oil, untuk keperluan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K). Sosialisasi dilakukan kepada kelompok ibu-ibu Pengajian An Nur selama sehari.



Gambar 4. Sosialisai Perlunya Kotak P3K di setiap rumah

Penyampaian materi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya keberadaan kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan) di setiap rumah sebagai langkah awal penanganan medis sebelum mendapatkan bantuan profesional. Gambaran materi secara umum yang disampaikan meliputi:

1. Penjelasan tentang fungsi kotak P3K dan pentingnya pertolongan pertama dalam keadaan darurat.
2. Daftar isi ideal kotak P3K, seperti kasa steril, plester, antiseptik, obat penurun panas, perban, gunting, sarung tangan medis, dan termometer.
3. Cara penggunaan alat dan obat dalam kotak P3K melalui simulasi langsung.
4. Tips penyimpanan kotak P3K agar tetap steril dan mudah dijangkau.

Kegiatan berikutnya merupakan Sosialisai Pengenalan dan manfaat Essetial Oil yang dilanjutkan dengan paktik membuat DIY Essential oil untuk berbagai keluhan sehari-hari. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengenalan tentang jenis-jenis essential oil yang umum digunakan seperti lavender, peppermint, tea tree, dan eucalyptus.
2. Manfaat masing-masing jenis essential oil dalam penanganan luka ringan, gigitan serangga, nyeri otot, dan relaksasi.
3. Teknik dasar pembuatan salep alami, roll-on aromaterapi, dan minyak gosok berbahan essential oil.
4. Praktek langsung pembuatan produk P3K berbahan dasar minyak atsiri.



Gambar 5. Praktek Membuat DIY Essential oil

Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi, ditunjukkan dari partisipasi aktif selama sesi tanya jawab dan praktik. Seluruh peserta mampu mengikuti proses pembuatan produk dengan benar berdasarkan hasil evaluasi praktik mandiri. Selain itu kegiatan ini juga dapat meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang alternatif P3K berbahan alami yang lebih ramah lingkungan dan minim efek samping. Sehingga beberapa peserta menyatakan ketertarikannya untuk memulai gaya hidup sehat dengan mengurangi penggunaan obat kimia dan bahkan produksi rumahan sebagai upaya ekonomi kreatif.



Gambar 6. Hasil Praktik Membuat DIY Essential oil



Gambar 7. Produk sabun mandi dan *throat spray* dengan essential oil.

Dengan kegiatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mampu mengelola kebutuhan dasar P3K di rumah secara mandiri, tetapi juga membuka peluang wirausaha baru berbasis produk herbal/ alami.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan bahan alami, khususnya essential oil, untuk keperluan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K). Hasil dari kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi, ditunjukkan dari partisipasi aktif selama sesi tanya jawab dan praktik. Seluruh peserta mampu mengikuti proses pembuatan produk dengan benar berdasarkan hasil evaluasi praktik mandiri. Dengan kegiatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mampu mengelola kebutuhan dasar P3K di rumah secara mandiri, tetapi juga membuka peluang wirausaha baru berbasis produk herbal/ alami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Astuti, R. 2020. *Pemanfaatan Minyak Atsiri sebagai Obat Herbal Tradisional*. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nusantara.
- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Pedoman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [3] Nurhayati, S., & Prasetyo, B. 2021. Penggunaan Minyak Atsiri dalam Pertolongan Pertama pada Kecelakaan Ringan. *Jurnal Kesehatan Alternatif*, 5(2), 134-140.
- [4] Puspitasari, D. (2022). *Minyak Atsiri dan Aplikasinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Bandung: Alfabeta.
- [5] Wahyuni, E. 2021. Sosialisasi Pembuatan P3K Berbahan Alami di Kalangan Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 45-53.
- [6] WHO. 2018. *WHO Guidelines on Good Agricultural and Collection Practices (GACP) for Medicinal Plants*. Geneva: World Health Organization.