

## PEMBUATAN MINYAK GOSOK BERBAHAN HERBAL VCO DAN JAHE

Ni Made Sukma Sanjiwani<sup>1\*</sup>, Ni Putu Ayu Mirah Mariati<sup>2</sup>, Agung Ari Chandra Wibawa<sup>3</sup>,  
I Wayan Surya Rahadi<sup>4</sup>, Dewa Ayu Sri Handani<sup>5</sup>, I Wayan Sudiarsa<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Mahasaraswati Denpasar

<sup>6</sup> Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

[sukmasanjiwani@unmas.ac.id](mailto:sukmasanjiwani@unmas.ac.id) ; [ayumirahmariati@unmas.ac.id](mailto:ayumirahmariati@unmas.ac.id) ; [agungarichandra@umas.ac.id](mailto:agungarichandra@umas.ac.id) ;  
[suryarahadi@unmas.ac.id](mailto:suryarahadi@unmas.ac.id) ; [handani@unmas.ac.id](mailto:handani@unmas.ac.id) ; [wayansudiarsa1804@gmail.com](mailto:wayansudiarsa1804@gmail.com)

### ABSTRACT

*The problems faced by the Abasan community are that both young and old people often experience muscle aches and pains and have low knowledge of the use of herbal rubbing oil, as well as low interest in making their own herbal rubbing oil. Based on these problems, the community service team provided solutions in the form of socialisation on the use of herbal rubbing oil and teaching the community how to make herbal rubbing oil. This community service method is based on three areas. First, the production area: conducting lectures and discussions on what partners need so that the production process of herbal rubbing oil can run normally. Second, the management area: teaching participants how to make herbal rubbing oil that is good for health. Third, the marketing field, which involves teaching participants how to sell massage oil products at affordable prices so that many people will buy them by making the packaging and labels attractive.*

*This community service activity took place on Sunday, 1 June 2025, at the Rare Asrama Banjar Abasan Early Childhood Education Centre. The event was attended in person by residents of Banjar Abasan, Singapadu Tengah Village, Sukawati Sub-district, Gianyar Regency, Bali. During the socialisation phase, the speaker was Mrs Ni Made Sukma Sanjiwani, S.Si., M.Si. Mrs Sukma explained the use of herbal ginger and VCO massage oil for health purposes. During the demonstration stage, conducted by lecturers and students, the lecturer taught participants how to make herbal massage oil using VCO and ginger. The initial step involved blending the ginger, then mixing it with a small amount of VCO, stirring it, and squeezing it. The ginger pulp was then mixed with a small amount of VCO and squeezed again. The ginger extract obtained is then mixed with mint oil and eucalyptus oil, with additional VCO added until the calibration mark is reached. The lecturer also labels the herbal massage oil bottles with stickers to improve the packaging, which can be used as an example for participants to make and sell the oil themselves, potentially turning it into their own business.*

**Keywords:** *Rubbing oil, VCO, Ginger*

### ABSTRAK

Permasalahan yang dihadapi masyarakat abasan adalah Masyarakat abasan baik kaum muda dan tua sering merasakan pegal-pegal dan rendahnya pengetahuan akan pemanfaatan minyak gosok berbahan herbal serta rendahnya minat masyarakat membuat sendiri minyak gosok berbahan herbal. Berdasarkan permasalahan tersebut tim pengabdian memberikan solusi berupa memberikan sosialisasi pemanfaatan minyak gosok berbahan herbal dan mengajarkan masyarakat cara membuat minyak gosok berbahan herbal. Metode pengabdian ini berdasarkan 3 bidang yaitu pertama bidang produksi yaitu : Melakukan ceramah serta diskusi mengenai apa yang mitra butuhkan supaya proses produksi minyak gosok berbahan herbal bisa berlangsung normal. Kedua, bidang manajemen yang digunakan yaitu : mengajarkan peserta bagaimana cara membuat minyak gosok berbahan herbal yang

baik untuk kesehatan. Ketiga, bidang pemasaran, yaitu: memberikan bagaimana cara menjual produk minyak gosok dengan harga yang terjangkau agar banyak yang membeli dengan cara kemasannya dan labelnya dibuat bagus dan menarik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada Minggu, 1 Juni 2025, bertempat di PAUD Rare Asrama Banjar Abasan. Acara tersebut dihadiri secara langsung oleh warga Banjar Abasan, Desa Singapadu Tengah, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali. Pada tahap sosialisasi yang mana sebagai pembicaranya yaitu ibu Ni Made Sukma Sanjiwani, S.Si., M.Si, Ibu Sukma menjelaskan pemanfaatan minyak gosok berbahan herbal jahe dan VCO untuk kesehatan. Pada tahap demonstrasi dilakukan oleh dosen dan mahasiswa, dosen mengajarkan peserta bagaimana cara membuat minyak gosok berbahan herbal VCO dan jahe, tahap awal jahe dihaluskan dengan cara diblender selanjutnya dicampurkan dengan sedikit VCO diaduk kemudian diperas, ampas jahe ditambah sedikit VCO kemudian diperas. Sari jahe yang diperoleh ditambahkan minyak mint dan minyak kayu putih serta penambahan VCO sampai tanda kalibrasi. Dosen juga melabelkan botol minyak gosok herbal ini dengan sticker agar kemasannya lebih bagus dan kedepannya bisa dicontohkan ke peserta dan peserta bisa membuat sekaligus menjualnya agar bisa dijadikan usaha sendiri.

**Kata Kunci:** *Minyak gosok, VCO, Jahe*

## **PENDAHULUAN**

Mayoritas penduduk Banjar Abasan berprofesi sebagai wiraswasta maupun pegawai dengan jam kerja yang cukup panjang. Durasi kerja yang tinggi seringkali menimbulkan keluhan kesehatan, misalnya sakit kepala, pegal pada leher, nyeri sendi dan otot, rematik, hingga sakit pinggang. Para orang tua di wilayah banjar tersebut juga kerap menyampaikan keluhan serupa, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat akibat intensitas kerja yang padat. Untuk mengatasi masalah tersebut, masyarakat biasanya menggunakan obat-obatan dari apotek, namun obat yang dipakai umumnya berbahan kimia dan harganya relatif mahal. Kondisi ini mendorong masyarakat Abasan beralih mencari solusi pengobatan alternatif yang lebih alami, murah, sekaligus dapat dibuat secara mandiri di rumah.

Salah satu pilihan yang semakin diminati ialah minyak gosok herbal, yang diracik dari bahan alami dan bisa diproduksi secara sederhana di rumah. Tren ini mencerminkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui cara alami sekaligus memberikan ruang personalisasi dalam penggunaannya (Scuteri, 2021). Sejalan dengan meningkatnya perhatian pada gaya hidup ramah lingkungan dan berkelanjutan, minat terhadap pemanfaatan produk kesehatan berbasis bahan rumahan semakin tinggi (Aryanta, 2019). Dalam konteks tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi sarana penting untuk memberikan edukasi sekaligus keterampilan praktis, misalnya praktik langsung membuat minyak gosok herbal.

Minyak gosok tradisional umumnya diformulasikan dari bahan alami seperti minyak esensial dan komponen pendukung lainnya. Sejak lama, minyak ini dimanfaatkan dalam pengobatan komplementer untuk membantu melancarkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, menimbulkan efek relaksasi, dan menangani berbagai keluhan kesehatan.

Kini, minyak gosok rumahan semakin populer karena kesadaran masyarakat terhadap pengobatan holistik dan solusi alami kian meningkat (Suprianto et al., 2022).

Oleh sebab itu, sosialisasi serta pelatihan pembuatan minyak gosok herbal bagi warga Banjar Abasan dianggap relevan dan bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman sekaligus contoh praktis bagaimana memproduksi minyak gosok herbal yang murah, aman, efektif, serta mudah dibuat. Melalui keterlibatan langsung warga dalam pembelajaran, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami manfaat dan teknik pembuatannya, tetapi juga lebih berdaya untuk menghasilkan produk kesehatan mandiri. Upaya ini mencoba menghubungkan pengetahuan tradisional dengan pendekatan ilmiah modern, sehingga manfaat minyak gosok herbal dapat lebih optimal. Dengan mempraktikkan cara pemilihan bahan, memahami fungsi kesehatan, serta simulasi proses pembuatannya, kegiatan ini diharapkan memberi dampak positif pada kesehatan masyarakat sekaligus mendorong pemanfaatan solusi alami dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang dihadapi masyarakat abasan adalah Masyarakat abasan baik kaum muda dan tua sering merasakan pegal-pegal dan rendahnya pengetahuan akan pemanfaatan minyak gosok berbahan herbal serta rendahnya minat masyarakat membuat sendiri minyak gosok berbahan herbal. Peluang masyarakat abasan mengikuti pengabdian ini adalah bisa dijadikan dunia wirausaha dengan cara membuat dan menjual sendiri atau berkelompok produk minyak gosok berbahan herbal karena nilai jualnya sangat tinggi apalagi jika diekspor ke luar negeri akan menghasilkan nilai jual yang sangat tinggi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan ini berlokasi di Banjar Abasan, Desa Singapadu Tengah, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali. Pihak mitra yang terlibat adalah Ketua ST Bhina Eka Budhi Banjar Abasan Singapadu Tengah, Sukawati, Gianyar, Bali. Adapun peserta kegiatan terdiri atas masyarakat Banjar Abasan Singapadu Tengah, Sukawati, Gianyar, Bali.

Tujuan utama dari penyuluhan ini yaitu memberikan pemahaman kepada warga mengenai pentingnya penggunaan minyak gosok herbal bagi kesehatan. Kegiatan sosialisasi diselenggarakan melalui tatap muka langsung bersama masyarakat Banjar Abasan. Materi disampaikan oleh narasumber melalui paparan serta ceramah, kemudian dilanjutkan dengan forum diskusi interaktif berupa sesi tanya jawab. Dalam sesi ini, peserta diberi kesempatan mengajukan pertanyaan, sementara pemateri memberikan jawaban dan penjelasan secara langsung.

Dalam membuat minyak gosok herbal, mulailah dengan menimbang 10 gram jahe yang telah dibersihkan. Jahe terlebih dahulu dihaluskan dan ditambahkan 5 mL air selanjutnya dicampurkan dengan 10 mL minyak VCO dan diperas menggunakan kain putih. Sebanyak 5 mL minyak VCO ditambahkan pada ampas jahe dan diperas kembali untuk

mendapatkan sari jahe. Minyak mint dicampurkan dengan sedikit minyak kayu putih, kemudian dicampurkan dengan sari jahe. Minyak VCO ditambahkan sampai mencapai garis tanda kalibrasi (100 mL), sehingga minyak gosok yang dapat menghangatkan bisa didapat.

Pengabdian ini dilaksanakan pada 3 bidang permasalahan, yaitu:

1. Bidang Produksi yaitu :
  - a. Menyiapkan materi yang digunakan dalam berdasarkan survei terhadap mitra dan masyarakat.
  - b. Memberikan ceramah dan mengadakan diskusi mengenai keperluan mitra dalam proses produksi minyak gosok herbal. Pelaksanaan metode ceramah dan diskusi. Metode ceramah bertujuan memberikan pemahaman dan motivasi kepada peserta agar mereka termotivasi untuk membuat minyak gosok herbal sendiri. Cara yang digunakan untuk melakukan metode diskusi adalah memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan permasalahan seputar minyak gosok herbal.
2. Bidang Manajemen yang digunakan yaitu :
  - a. memberikan ceramah dan memperluas pengetahuan tentang manajemen bisnis pada produk minyak gosok herbal untuk menciptakan minyak gosok herbal yang berkualitas dan bermanfaat bagi kesehatan.
  - b. Pembinaan manajemen bisnis produksi minyak gosok herbal diselenggarakan dengan cara mengajarkan peserta tentang cara membuat minyak gosok herbal yang sehat.
3. Bidang Pemasaran, yaitu: memberikan panduan tentang cara menjual produk minyak gosok dengan harga yang terjangkau agar banyak yang tertarik untuk membeli. Mendesain kemasan dan label produk secara menarik dan menarik perhatian pelanggan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada hari Minggu, 1 Juni 2025, kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan di PAUD Rare Asrama Banjar Abasan dengan kehadiran langsung warga Banjar Abasan, Desa Singapadu Tengah, Sukawati, Gianyar, Bali. Sebagai pembuka acara, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test sebelum rangkaian kegiatan utama dimulai. Hasil dari pre test yaitu 100% peserta menjawab bahwa VCO dan jahe sebagai bahan utama pembuatan minyak gosok ini. 68,75% peserta menjawab bahwa manfaat minyak gosok adalah menghangatkan tubuh. 18,75% peserta menjawab bahwa manfaat minyak gosok adalah menghilangkan pegal linu. 6,25% peserta menjawab bahwa manfaat minyak gosok adalah menghangatkan tubuh, menghilangkan pegal linu, mengurangi nyeri punggung bawah, mengatasi mual dan melancarkan peredaran darah. 6,25% peserta menjawab bahwa manfaat minyak gosok adalah

menghangatkan tubuh, menghilangkan pegal linu, mengurangi nyeri punggung bawah dan melancarkan peredaran darah.

Pada tahap sosialisasi yang mana sebagai pembicaranya yaitu ibu Ni Made Sukma Sanjiwani, S.Si., M.Si, Ibu Sukma menjelaskan pemanfaatan minyak gosok berbahan herbal jahe dan VCO untuk kesehatan. Minyak gosok merupakan ramuan herbal berbentuk minyak yang biasanya dimanfaatkan untuk meredakan rasa gatal, nyeri otot, hingga keluhan rematik. Penggunaan minyak ini mampu menimbulkan sensasi hangat pada tubuh sehingga menghadirkan rasa segar sekaligus kenyamanan. Adapun manfaat minyak gosok ini untuk kesehatan sebagai menghangatkan tubuh, menghilangkan pegal linu, melancarkan peredaran darah, mengatasi mual, mengurangi nyeri punggung bawah dan melancarkan saluran pernafasan. Virgin coconut oil (VCO) merupakan minyak yang diperoleh dari olahan daging kelapa tua segar melalui proses alami maupun mekanis, baik dengan bantuan panas maupun tanpa panas, sehingga tidak menimbulkan perubahan pada komposisi alaminya. Perbedaan utama antara VCO, minyak kelapa, dan minyak sawit terletak pada metode ekstraksi serta pemakaian bahan tambahan selama produksi. Dalam pembuatan minyak kelapa maupun minyak sawit, proses pengambilan minyak umumnya menggunakan bahan kimia tertentu, misalnya zat pemutih. Sementara itu, VCO diekstraksi tanpa banyak melibatkan bahan kimia sintetis, sehingga menghasilkan minyak berwarna jernih menyerupai air dengan aroma khas kelapa segar. Proses tersebut membuat kandungan nutrisi seperti vitamin E dan asam laurat tetap terjaga, bahkan kualitas asam laurat dalam VCO lebih baik dibandingkan dengan minyak kelapa maupun minyak sawit. Perbedaan kimiawi dari ketiga jenis minyak tersebut dapat diamati pada Tabel 1.

**Tabel 1. Komposisi dan kandungan VCO, minyak kelapa, dan minyak sawit.**

Jenis minyak	Asam laurat (%)	Angka Penyabunan	Asam lemak bebas (FFA) (%)	Kadar iodine
VCO	53,70-54,06	345,70-348,00	0,25-0,26	5,24-5,32
Minyak kelapa	2,81	269,62	0,28	7,02
Minyak Sawit	0,45	203,02-204,00	0,51-0,73	49,71-51,00

Dalam bidang kesehatan, VCO diketahui memiliki khasiat untuk mengatasi penyakit yang dipicu oleh virus, misalnya HIV/AIDS, hepatitis, flu burung, maupun infeksi virus lainnya. Selain itu, minyak ini juga bermanfaat dalam membantu mengatasi obesitas, penyakit jantung, hipertensi, kanker prostat, diabetes, hingga masalah kulit. Di sisi lain, jahe (*Zingiber officinale*) atau dikenal pula sebagai halia, merupakan tanaman rimpang yang banyak dimanfaatkan sebagai rempah sekaligus bahan obat tradisional. Manfaat jahe bagi kesehatan antara lain menurunkan risiko Alzheimer, meringankan nyeri haid, mengurangi alergi, menjaga kestabilan berat badan, serta memperbaiki gangguan sistem pencernaan. Kandungan senyawa aktif dalam jahe meliputi minyak atsiri 2–3%, pati 20–60%, oleoresin, asam organik, asam malat, asam oksalat, gingerin, gingerol, flavonoid, polifenol, alkaloid,

dan musilago. Gingerol sendiri berperan sebagai antioksidan sehingga jahe memiliki fungsi sebagai agen bioaktif antipenuaan. Antusiasme peserta terlihat tinggi saat mengikuti sosialisasi mengenai manfaat VCO dan jahe tersebut.



**Gambar 1. Sosialisasi Pembuatan Minyak Gosok Herbal**

Pada tahap demonstrasi dilakukan oleh dosen dan mahasiswa, dosen mengajarkan peserta bagaimana cara membuat minyak gosok berbahan herbal vco dan jahe, tahap awal jahe dihaluskan dengan cara diblender selanjutnya dicampurkan dengan sedikit vco diaduk kemudian diperas, ampas jahe ditambah sedikit vco kemudian diperas. Sari jahe yang diperoleh ditambahkan minyak mint dan minyak kayu putih serta penambahan vco sampai tanda kalibrasi. Dosen juga melabelkan botol minyak gosok herbal ini dengan sticker agar kemasannya lebih bagus dan kedepannya bisa dicontohkan ke peserta dan peserta bisa membuat sekaligus menjualnya agar bisa dijadikan usaha sendiri. Peserta juga sangat antusias melihat dan mendengarkan proses pembuatan minyak gosok berbahan herbal ini.



**Gambar 2. Demonstasi Pembuatan Minyak Gosok Herbal**



Pada tahap diskusi, ada 2 orang peserta bertanya yang pertama bernama enita dan tasya. Pertanyaan enita yaitu apakah ada perbedaan khasiat penghalusan jahe dengan cara diblender dan ditumbuk? Jawabannya: tidak ada perbedaan khasiat hanya ada perbedaan waktu dan ukuran. Pertanyaan tasya yaitu apakah ada efek samping dari minyak gosok berbahan herbal ini? Jawabannya: tidak ada efek samping.



**Gambar 3. Diskusi Pembuatan Minyak Gosok Herbal**

Pos tes diberikan diakhir untuk mengevaluasi keinginan dan pengetahuan peserta dalam membuat minyak gosok herbal, adapun hasil pos tes yaitu: 72,22% peserta menyatakan bahwa program yang dilakukan sangat bermanfaat hingga mencapai presentase 100% dan 27,78% peserta menyatakan bahwa program yang dilakukan sangat bermanfaat hingga mencapai presentase 85%. Keinginan peserta untuk membuat minyak gosok berbahan herbal sangat besar yaitu 70% keatas. Manfaat minyak gosok bagi kesehatan tubuh dari jawaban peserta yaitu 80% keatas.

### **Ucapan Terimakasih**

Apresiasi yang sebesar-besarnya diberikan kepada Fakultas Farmasi Universitas Mahasaraswati Denpasar atas dukungan dana hibah yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, penghargaan juga ditujukan kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga acara dapat berjalan dengan lancar.

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif bagi warga Banjar Abasan. Melalui program ini, para peserta memperoleh pengetahuan mengenai manfaat minyak gosok herbal sekaligus keterampilan praktis dalam proses pembuatannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahnafani, M.N., Nasiroh, N., Aulia, N., Lestari, N.L.M., Ngongo, M. and Hakim, A.R., 2024. Jahe (Zingiber Officinale): Tinjauan Fitokimia, Farmakologi, Dan Toksikologi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(10), pp.1992-1998.
- Ariyani, S.B., Ratihwulan, H. and Asmawit, A., 2021. Kualitas produk virgin coconut oil (VCO) menggunakan teknik mekanik skala industri rumah tangga. *Indonesian Journal of Industrial Research*, 13(2), pp.133-142.
- Aryanta, I.W.R., 2019. Manfaat jahe untuk kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), pp.39-43.
- Datu, O.S., Siampa, J.P. and Sekeon, C.G., 2025. Pelatihan Pembuatan Minyak Gosok Berbahan Alami Jahe Dan Sereh Bagi Masyarakat Kolom 28 Dan Kolom 29 Gmim Imanuel Leilem. *The Studies of Social Sciences*, 7(1), pp.40-44.
- Haedar, N., Umar, N.U.P., Salam, A., Dwyana, Z., Umar, M.R., Gani, F., Sardiani, N., Jamaluddin, M.P. and Tuwo, M., 2024. Pembuatan Virgin Coconut Oil (Vco) Fermentasi Dan Sabun Vco Di Kelurahan Pallantikang, Kecamatan Maros, Kabupaten Maros. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 9(2), pp.205-213.
- Maisyah, A., Jafar, G. and Khiong, T.K., 2024. Penentuan Aktivitas Antioksidan dari Tiga Jenis Simplisia Jahe (Gajah, Emprit, Merah) untuk Pengobatan Tradisional Chinese Medicine (TCM). *Majalah Farmasetika*, 9(3), pp.293-300.
- Nuraisyah, A., Silsilatilma'wa, S.W., Priyantono, E. and Fatimah, T., 2025. Kualitas dan Karakteristik VCO (Virgin Coconut Oil) Melalui Proses Kecepatan dan Lama Putaran Santan. *Teknotan: Jurnal Industri Teknologi Pertanian*, 19(1), pp.61-68.
- Scuteri, D., Hamamura, K., Sakurada, T., Watanabe, C., Sakurada, S., Morrone, L.A., Rombolà, L., Tonin, P., Bagetta, G. and Corasaniti, M.T., 2021. Efficacy of essential oils in pain: A systematic review and meta-analysis of preclinical evidence. *Frontiers in pharmacology*, 12, p.640128.
- Suprianto, S., Kusumastuti, M.Y., Nurmaliza, L., Lubis, D.Z. and Sari, D.P., 2022. Pendampingan Pembuatan Minyak Gosok Berbahan Alami Sari Jahe dan Minyak Pala bagi Ibu PKK Desa Lestari Dadi Serdang Bedagai. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 1(3), pp.27-33.
- Tandi, J., Astuti, D.Q. and Pasang, S.B., 2023. Pembuatan Minyak Gosok Herbal Di Desa Sopo Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(5), pp.655-661.
- Tanka, R., Andriani, S. and Helmiawati, Y., 2017. Pembuatan Sediaan Minyak Gosok dari Bahan Kelapa (Cocos nucifera L.), Serai (Cymbopogon citratus DC.) dan Daun Dewa (Gynura segetum L.) dengan Metode Pengendapan Tradisional. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 1(1), pp.86-93.