P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

Edukasi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Minyak Alpukat Untuk Kesehatan Kulit Dan Rambut di Puskesmas Simalingkar

Menang Bastanta Tarigan; Hadyanto Lim; Endy Juli Anto; Alexander Marpaung
Tariganbastanta62@gmail.com

Abstrak

Minyak alpukat merupakan salah satu bahan alami yang memiliki potensi untuk dimanfaatkan dalam perawatan kesehatan kulit dan rambut. Minyak yang diperoleh dari buah alpukat (*Persea americana* Mill.) mengandung berbagai komponen bioaktif, seperti asam oleat, asam linoleat, vitamin E, fitosterol, dan senyawa antioksidan lainnya. Kandungan tersebut berpotensi membantu menjaga kelembapan kulit, mendukung fungsi pelindung kulit, serta melindungi sel dari kerusakan akibat stres oksidatif. Dalam perawatan rambut, minyak alpukat dapat dimanfaatkan sebagai bahan emolien untuk membantu mengurangi kekeringan dan menjaga kondisi batang rambut. Namun, manfaat klinisnya masih memerlukan penelitian lebih lanjut, terutama untuk penggunaan pada berbagai kondisi kulit dan rambut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan, manfaat potensial, serta cara penggunaan minyak alpukat secara tepat dan aman. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, pemaparan materi, diskusi interaktif, demonstrasi pengenalan produk minyak alpukat, serta evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai pemanfaatan bahan alami dalam perawatan kulit dan rambut berdasarkan informasi ilmiah. Edukasi juga menekankan pentingnya pemilihan produk yang aman, penggunaan sesuai kebutuhan, serta konsultasi dengan tenaga kesehatan apabila terjadi reaksi alergi atau iritasi.

Key word: Edukasi; Peningkatan Pengetahuan; Minyak Alpukat; Kesehatan Kulit; Kesehatan Rambut

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan alam dan sumber daya alam yang sangat besar. Beberapa daerah di Indonesia terkenal dengan hasil sumber daya alamnya baik itu berasal dari pertanian, perkebunan, dan juga pertambangan. Salah satu tumbuhan yang belum terlalu maksimal di manfaatkan dalam bidang kosmetik adalah buah alpukat (*Persea Americana*). Buah alpukat (*Persea Americana*) selama ini lebih banyak dimanfaatkan sebagai jus pelepas dahaga saja, kurang mendapat perhatian untuk dimanfaatkan sebagai sediaan kosmetika yang lebih bernilai. Berdasarkan kandungan gizinya buah alpukat mengandung vitamin seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C dan vitamin E (Iskandar, B., Karsono., Silalahi, 2016). Alpukat merupakan tanaman yang berasal dari Amerika tengah, kemudian tanaman ini dengan cepat menyebar kenegara

tropis dan sub-tropis seperti Indonesia (Hastrina Novasari, 2021).

Daun alpukat diketahui memiliki kandungan aktivitas antioksidan yang tinggi. Senyawa bioaktif yang berperan adalah saponin, alkaloid, flavonoid, terfenoid, safrol, dan tannin. Senyawa antioksidan merupakan penyalur elektron, yaitu senyawa yang dapat menangkal dampak negatif oksidan. Antioksidan bermanfaat dalam mencegah penuaan dini. Penggunaan daun alpukat sebagai antioksidan perlu dikembangan menjadi suatu bentuk sediaan topikal pelindung kulit karena masih sangat jarang digunakan (Dina Mailana & Harwoko, 2016)

Kulit dan rambut merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi penting dalam menjaga perlindungan tubuh serta menunjang kesehatan dan penampilan seseorang. Kulit berfungsi sebagai pelindung terhadap paparan lingkungan, mikroorganisme, radiasi ultraviolet, dan berbagai zat yang berpotensi menimbulkan kerusakan jaringan. Sementara itu, rambut berfungsi sebagai pelindung kulit kepala dan memiliki peranan dalam menunjang penampilan serta kepercayaan diri. Kesehatan kulit dan rambut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, pola makan, kondisi hormonal, paparan sinar matahari, kebersihan diri, lingkungan, serta penggunaan produk perawatan yang tidak sesuai. Kulit yang mengalami kekeringan dapat kehilangan sebagian fungsi pelindungnya sehingga lebih mudah mengalami iritasi. Demikian pula rambut yang sering terpapar panas, bahan kimia, dan faktor lingkungan dapat mengalami kekeringan, kerusakan batang rambut, serta kehilangan kelembapan.

Kulit dan rambut merupakan bagian penting dari tubuh manusia yang memiliki fungsi proteksi terhadap lingkungan luar. Kulit berperan sebagai pelindung tubuh dari paparan mikroorganisme, bahan kimia, radiasi ultraviolet, serta kehilangan cairan berlebihan. Sementara itu, rambut memiliki fungsi perlindungan dan berperan dalam menunjang penampilan serta kepercayaan diri seseorang.

Kesehatan kulit dan rambut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, status gizi, kondisi hormonal, paparan sinar matahari, polusi, kebersihan diri, serta penggunaan produk perawatan yang tidak sesuai. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pemeliharaan kulit dan rambut dapat menyebabkan penggunaan produk perawatan yang kurang tepat dan berpotensi menimbulkan iritasi atau gangguan kesehatan.

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

Salah satu bahan alami yang dapat dimanfaatkan dalam perawatan kulit dan rambut adalah minyak alpukat (*Avocado Oil*). Minyak alpukat diperoleh dari daging buah alpukat (*Persea americana Mill.*) melalui proses ekstraksi atau pengepresan. Minyak ini mengandung asam lemak tak jenuh, terutama asam oleat, serta komponen bioaktif seperti tokoferol (vitamin E), fitosterol, dan senyawa antioksidan lainnya. Kandungan asam lemak dalam minyak alpukat berpotensi membantu mempertahankan kelembapan kulit dan mendukung fungsi skin barrier atau lapisan pelindung kulit. Selain itu, kandungan tokoferol dan senyawa antioksidan berperan dalam membantu melindungi komponen sel dari kerusakan akibat stres oksidatif.

Dalam perawatan rambut, minyak alpukat dapat digunakan sebagai bahan emolien yang membantu melapisi batang rambut, mengurangi kekeringan, serta memperbaiki tampilan rambut yang kusam dan kasar. Meskipun demikian, manfaatnya dapat berbeda pada setiap individu dan tidak semua klaim mengenai pertumbuhan atau pengobatan kerontokan rambut telah terbukti secara klinis.

Minyak alpukat merupakan minyak nabati yang diperoleh dari daging buah alpukat melalui proses ekstraksi atau pengepresan. Minyak ini mengandung asam lemak tidak jenuh, terutama asam oleat, serta asam linoleat dan komponen bioaktif lainnya. Penelitian tentang karakterisasi minyak alpukat menunjukkan bahwa komposisi asam lemak dan trigliseridanya dapat bervariasi bergantung pada sumber bahan dan metode ekstraksi (Wang et al., 2020)

Puskesmas Simalingkar sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat, termasuk pemeliharaan kesehatan kulit dan rambut.Berdasarkan hal tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kandungan, manfaat potensial, cara penggunaan, serta keamanan minyak alpukat sebagai bahan alami dalam perawatan sehari-hari.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap penggunaan bahan alami, berbagai tanaman dan hasil olahannya mulai dimanfaatkan sebagai alternatif bahan perawatan kulit dan rambut. Salah satu bahan alam yang memiliki potensi tersebut adalah minyak alpukat (*Persea americana* Mill.).

https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

Alpukat merupakan tanaman yang banyak ditemukan dan dimanfaatkan masyarakat Indonesia. Selain dikonsumsi sebagai bahan pangan, buah alpukat juga dapat diolah menjadi minyak yang mengandung asam lemak tidak jenuh, vitamin E, fitosterol, serta komponen bioaktif lainnya. Kandungan asam oleat dan asam linoleat merupakan komponen penting yang berperan dalam karakteristik emolien minyak alpukat. Vitamin E yang dikenal sebagai vitamin yang berguna untuk menghaluskan kulit. Campuran vitamin E dan vitamin A sangat berguna dalam perawatan kulit. Campuran vitamin E dan vitamin A sangat berguna dalam perawatan kulit. Kombinasi vitamin E dan vitamin A membuat kulit menjadi kenyal, menghilangkan kerut, membuat kulit terlihat muda dan segar (Iskandar, B., Putri, DD., Firmansyah, F., Frimayanti, N., 2019)

Dalam bidang perawatan kulit, minyak alpukat berpotensi membantu mempertahankan kelembapan dan mendukung fungsi sawar kulit. Kandungan antioksidannya juga menjadi perhatian dalam penelitian mengenai perlindungan kulit terhadap stres oksidatif. Sementara itu, dalam perawatan rambut, kandungan lipid pada minyak alpukat dapat membantu melapisi batang rambut, mengurangi kesan kering, dan meningkatkan kelembutan rambut.

Meskipun demikian, penggunaan minyak alpukat sebagai bahan perawatan kulit dan rambut perlu disertai pemahaman yang benar. Tidak semua produk yang mengandung bahan alami otomatis aman untuk setiap individu. Konsentrasi, proses pengolahan, kualitas produk, serta kondisi kulit dan rambut seseorang dapat memengaruhi hasil penggunaannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan edukasi kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar mengenai pemanfaatan minyak alpukat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan minyak alpukat, potensi manfaatnya, cara penggunaan yang tepat, serta pentingnya memperhatikan aspek keamanan dalam perawatan kulit dan rambut.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan kulit dan rambut?

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

2. Apa saja kandungan bioaktif yang terdapat dalam minyak alpukat?
3. Bagaimana potensi manfaat minyak alpukat terhadap kesehatan kulit?
4. Bagaimana potensi manfaat minyak alpukat dalam perawatan rambut?
5. Bagaimana cara penggunaan minyak alpukat yang aman dan tepat

Tujuan Kegiatan

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar mengenai manfaat potensial minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut.

Tujuan Khusus

1. Memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan kulit
2. Memberikan edukasi tentang kesehatan rambut
3. Memperkenalkan kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif dalam minyak alpukat.
4. Menjelaskan potensi manfaat minyak alpukat dalam menjaga kelembapan dan fungsi pelindung kulit.
5. Memberikan pemahaman mengenai penggunaan minyak alpukat dalam perawatan rambut.
6. Memberikan informasi mengenai cara penggunaan dan keamanan minyak alpukat.
7. Meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memilih produk perawatan kulit dan rambut berbahan alami secara bijak.

Manfaat Kegiatan

Bagi Masyarakat

1. Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan kulit dan rambut.
2. Menambah wawasan mengenai pemanfaatan minyak alpukat.
3. Memberikan informasi mengenai penggunaan bahan alami yang aman.
4. Meningkatkan kesadaran dalam memilih produk perawatan yang sesuai.

Bagi Perguruan Tinggi

Mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang

https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3
P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546

pengabdian kepada Masyarakat dan Meningkatkan kontribusi institusi dalam edukasi kesehatan masyarakat.

Bagi Mahasiswa

1. Mengimplementasikan ilmu biomedik dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Mengembangkan kemampuan komunikasi ilmiah.
3. Meningkatkan pemahaman tentang hubungan bahan bioaktif alami dengan kesehatan kulit dan rambut.

Bagi Puskesmas Simalingkar

1. Mendukung kegiatan promosi kesehatan.
2. Menambah variasi materi edukasi kesehatan masyarakat.
3. Meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam kegiatan promotif dan preventif.

3.METODOLOGI

Metode pengabdian pada Masyarakat yang dilakukan untuk menambah pengetahuan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan kunyit (*Curcuma longa*) sebagai herbal antiinflamasi terhadap luka sebelum diberikan edukasi. Selain itu juga meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara pemanfaatan yang aman dan batasan penggunaan kunyit pada luka, termasuk kapan harus mencari pertolongan tenaga Kesehatan.

Tema yang diangkat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah Edukasi tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Minyak Alpukat Untuk Kesehatan Kulit dan Rambut. Yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 8 Juni 2024, pukul 12.00 WIB s/d Selesai yang bertempat di UPT Puskesmas Simalingkar. Adapun yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat dan pegawai yang ada di UPT Simalingkar.

Materi yang disampaikan meliputi: Pengenalan kesehatan kulit; Pengenalan kesehatan rambut; Pengenalan Minyak Alpukat; Kandungan Minyak Alpukat; Manfaat Minyak Alpukat Untuk Kulit dan Rambut dan Keamanan Pengguna. Metode yang digunakan meliputi: Presentasi menggunakan media edukasi; Diskusi interaktif dan Tanya jawab.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Simalingkar dengan sasaran masyarakat yang berada di wilayah kerja puskesmas tersebut. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

mengenai manfaat potensial minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut. Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi menggunakan media presentasi, pembagian leaflet, demonstrasi, dan diskusi interaktif. Dalam pelaksanaan kegiatan, masyarakat diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan kulit dan rambut, kandungan minyak alpukat, manfaatnya sebagai bahan perawatan alami, serta cara penggunaan yang aman.

Materi edukasi disampaikan secara komunikatif dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami masyarakat. Pokok edukasi meliputi:

Edukasi mengenai kesehatan kulit

Masyarakat diberikan pemahaman mengenai fungsi kulit sebagai pelindung tubuh, pentingnya menjaga kelembapan kulit, serta faktor-faktor yang dapat menyebabkan kulit kering dan mengalami iritasi.



Gambar Dokumen Kegiatan

Edukasi mengenai kesehatan rambut

Masyarakat diberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan rambut, menghindari penggunaan bahan kimia berlebihan, serta melakukan perawatan rambut sesuai dengan kondisi masing-masing.

Edukasi mengenai kandungan minyak alpukat

Minyak alpukat diperkenalkan sebagai bahan alami yang mengandung asam lemak tak jenuh, vitamin E, fitosterol, dan

komponen bioaktif lainnya.

Edukasi mengenai manfaat minyak alpukat

Peserta diberikan pemahaman bahwa minyak alpukat berpotensi membantu menjaga kelembapan kulit, memberikan efek emolien, serta membantu merawat rambut kering dan kasar.

Edukasi mengenai keamanan penggunaan

Peserta diberikan informasi mengenai pentingnya memilih produk yang berkualitas, melakukan uji tempel sebelum pemakaian, serta menghentikan penggunaan jika muncul reaksi iritasi atau alergi.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan bahan alami dalam perawatan tubuh. Minyak alpukat memiliki kandungan asam lemak tak jenuh, terutama asam oleat, serta komponen bioaktif seperti tokoferol dan fitosterol. Komponen tersebut menjadi dasar potensi pemanfaatan minyak alpukat dalam formulasi produk kosmetik dan perawatan kulit.

Dalam bidang biomedik, kesehatan kulit berkaitan erat dengan integritas struktur epidermis dan fungsi skin barrier. Lapisan stratum corneum memiliki peran penting dalam mengatur kehilangan air transepidermal atau transepidermal water loss (TEWL). Gangguan pada lapisan tersebut dapat menyebabkan peningkatan kehilangan air sehingga kulit menjadi kering dan mudah mengalami iritasi.

Penggunaan minyak alpukat sebagai bahan emolien berpotensi membantu mempertahankan kelembapan kulit dan memperbaiki karakteristik permukaan kulit. Kandungan tokoferol juga memiliki aktivitas antioksidan yang dapat membantu melindungi lipid dari proses oksidasi.

Pada kesehatan rambut, minyak alpukat dapat dimanfaatkan sebagai bahan perawatan batang rambut. Kandungan lipidnya berpotensi membantu mengurangi kekeringan, meningkatkan kelembutan, serta mengurangi gesekan yang dapat menyebabkan kerusakan mekanis pada rambut.

Kegiatan edukasi di Puskesmas Simalingkar diharapkan dapat membantu masyarakat memahami bahwa bahan alami dapat menjadi alternatif bahan perawatan kosmetik, tetapi penggunaannya tetap harus memperhatikan kualitas produk, kesesuaian dengan kondisi kulit, dan keamanan

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3

pemakaian. Dari perspektif Magister Biomedik, kegiatan ini juga memberikan pemahaman mengenai hubungan antara komponen bioaktif bahan alam dengan fungsi fisiologis kulit dan rambut. Dengan demikian, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi tentang manfaat minyak alpukat, tetapi juga memahami dasar ilmiah dan keterbatasan penggunaannya.

5. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan kegiatan, edukasi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut di Puskesmas Simalingkar merupakan kegiatan promotif yang memberikan informasi mengenai pemanfaatan bahan alami dalam perawatan kesehatan sehari-hari.

Minyak alpukat (*Persea americana Mill.*) mengandung berbagai komponen bioaktif, seperti asam lemak tak jenuh, tokoferol, dan fitosterol yang berpotensi memberikan manfaat sebagai bahan emolien dan antioksidan dalam perawatan kulit. Selain itu, kandungan lipid dalam minyak alpukat dapat dimanfaatkan untuk membantu menjaga kelembutan dan mengurangi kekeringan pada batang rambut.

Melalui kegiatan edukasi ini, masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai kandungan, manfaat potensial, cara penggunaan, serta keamanan minyak alpukat untuk kesehatan kulit dan rambut.

Saran

1. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan pengetahuan mengenai pemeliharaan kesehatan kulit dan rambut dalam kehidupan sehari-hari.
2. Penggunaan minyak alpukat perlu memperhatikan kualitas produk, kesesuaian dengan jenis kulit, serta kemungkinan reaksi alergi.
3. Pihak Puskesmas diharapkan dapat terus melaksanakan edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan bahan alam secara rasional dan berbasis bukti ilmiah.
4. Mahasiswa dan institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pemanfaatan bahan alam dalam bidang kesehatan.
5. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitas minyak alpukat dalam berbagai formulasi kosmetik serta mengevaluasi keamanan penggunaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Dina Mailana, N., & Harwoko. (2016). Formulasi Sediaan Krim Antioksidan Ekstrak Etanolik Daun Alpukat (Persea Americana Mill.). *Acta Pharmaciae Indonesia*, *4*(2), 7–15.

Hastrina Novasari, A. P. Dan N. M. (2021). Efektivitas Formulasi Sediaan Lotion Dari Ekstrak Etanol Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Sebagai Pelembab Kulit. *Jurnal Farmasi*, *3*(2), 57–62. Https://Doi.Org/10.35451/Jfm.V3i2.571

Iskandar, B., Karsono., Silalahi, J. (2016). Preparation Of Spray Nanoemulsion And Cream Containing Vitamin E As Anti-Aging Product Tested In Vitro And In Vivo Method. *International Journal Pharmatech Research*, *9*(6), 307-308.

Iskandar, B., Putri, Dd., Firmansyah, F., Frimayanti, N., A. (2019). Evaluasi Sifat Fisik Dan Uji Kelembaban Ssediaan Losion Yang Dijual Secara Online-Shop. *Jurnal Dunia Farmasi*, *4*(1), 8–16.

Wang, M., Yu, P., Amar G. Chittiboyina, Chen, D., Zhao, J., Avula, B., Wang, Y.-H., And, & Khan, I. A. (2020). Characterization, Quantification And Quality Assessment Of Avocado (Persea Americana Mill.) Oils. *Molecules*, *25*(6).

P-ISSN : 2654-5721
E-ISSN : 2654-7546 https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i3