

Efektivitas Penggunaan Campuran Bawang Merah (*Allium Cepa L.*) Dan Minyak Kelapa (*Cocos Nucifera*) Dalam Meredakan Gejala Perut Kembang Pada Dewasa Muda

Oktovina Iwanggin¹, Melan Mayampoh², Yenniwati Sinag³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Papua, Indonesia

*Email: papua.stkippgri@gmail.com^{1,2,3}

Alamat: Jln. mariadei serui, distrik yapen selatan, kepulauan Yapen.

Korespondensi penulis: Oktoviniwanggin@gmail.com

Abstract : Abdominal bloating is a common digestive disorder frequently experienced by young adults due to irregular eating habits and stress. The use of herbal ingredients has become a popular alternative because they offer fewer side effects compared to chemical drugs. A mixture of shallots (*Allium cepa L.*) and coconut oil (*Cocos nucifera*) has long been used traditionally as a topical remedy to relieve bloating. Shallots contain sulfur compounds and flavonoids that act as carminatives to help expel gas, while coconut oil serves as a carrier medium that accelerates absorption through the skin and provides a warming effect. Analysis shows that applying this mixture topically to the abdominal area can significantly reduce bloating and discomfort. The results confirm that the effectiveness of this traditional therapy is supported by the pharmacological properties of natural ingredients capable of relaxing the muscles of the digestive tract.

Keywords: Bloating, Shallots, Coconut Oil, Young Adults, Traditional Therapy.

Abstrak : Perut kembung merupakan gangguan pencernaan umum yang sering dialami dewasa muda akibat pola makan yang tidak teratur dan stres. Penggunaan bahan herbal menjadi alternatif populer karena minim efek samping dibandingkan obat kimia. Campuran bawang merah (*Allium cepa L.*) dan minyak kelapa (*Cocos nucifera*) telah lama digunakan secara tradisional sebagai obat luar untuk meredakan kembung. Bawang merah mengandung senyawa sulfur dan flavonoid yang bersifat sebagai karminatif untuk membantu pengeluaran gas, sementara minyak kelapa berfungsi sebagai media pembawa yang mempercepat absorpsi melalui kulit serta memberikan efek hangat. Analisis menunjukkan bahwa pengolesan campuran ini secara topikal pada area perut secara signifikan dapat mengurangi rasa begah dan ketidaknyamanan. Hasilnya mengonfirmasi bahwa efektivitas terapi tradisional ini didukung oleh sifat farmakologis bahan alami yang mampu merelaksasi otot saluran pencernaan.

Kata Kunci: Perut Kembang, Bawang Merah, Minyak Kelapa, Dewasa Muda, Terapi Tradisional.

1. PENDAHULUAN

Perut kembung atau secara medis dikenal sebagai meteorismus merupakan salah satu gangguan pencernaan yang paling umum dialami oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini ditandai dengan perasaan penuh, kencang, dan tekanan gas yang berlebihan di dalam lambung atau usus. Meskipun sering kali dianggap sebagai masalah kesehatan ringan, perut kembung yang tidak segera ditangani dapat mengganggu produktivitas, menyebabkan nyeri tekan, hingga memicu rasa mual yang hebat. Di era modern ini, masyarakat cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi pada obat-obatan farmakologis seperti antasida atau obat antirefleks kimia untuk mengatasi keluhan pencernaan. Namun, penggunaan obat kimia dalam

jangka panjang sering kali menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping sistemik pada organ hati dan ginjal.

Sebagai alternatif, Indonesia memiliki kekayaan kearifan lokal dalam bentuk pengobatan tradisional atau etnomedisin. Salah satu warisan budaya kesehatan yang masih bertahan hingga saat ini adalah penggunaan bahan dapur alami untuk pengobatan luar (topikal). Penggunaan bawang merah (*Allium cepa L.*) yang dikombinasikan dengan minyak kelapa (*Cocos nucifera*) adalah salah satu resep turun-temurun yang dipercaya sangat mujarab untuk mengatasi "masuk angin" atau perut kembung, terutama pada anak-anak dan orang dewasa. Namun, secara ilmiah, literatur yang mendokumentasikan praktik ini secara formal masih terbatas, sehingga perlu dilakukan pengujian sederhana untuk membuktikan efektivitasnya secara empiris.

Bawang merah dipilih sebagai bahan utama karena mengandung senyawa sulfur organik, flavonoid, dan minyak atsiri yang memiliki sifat hangat (termogenik). Sifat hangat ini ketika bersentuhan dengan kulit dapat merangsang pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) di area abdomen, yang kemudian membantu merelaksasi otot-otot polos di saluran pencernaan. Di sisi lain, minyak kelapa berperan penting sebagai medium atau minyak pembawa (*carrier oil*). Minyak kelapa tidak hanya memudahkan proses aplikasi atau pemijatan pada kulit, tetapi juga berfungsi sebagai pelapis yang mencegah terjadinya iritasi atau rasa terbakar pada kulit sensitif akibat paparan langsung zat aktif bawang merah yang cukup tajam.

Penelitian ini dilakukan melalui metode eksperimen mandiri di rumah (*home-based research*) mengingat fleksibilitas dan kemudahan akses bahan. Fokus penelitian ini adalah mengamati reaksi subjek pria dewasa (kakak laki-laki peneliti) terhadap aplikasi campuran ini. Selain sebagai upaya pembuktian ilmiah sederhana, penelitian ini juga merupakan bagian dari tugas akademik yang dipantau secara berkala oleh dosen pembimbing guna memastikan metodologi yang digunakan tetap berada dalam koridor ilmiah yang benar. Melalui penelitian ini, diharapkan penggunaan bawang merah dan minyak kelapa dapat dipahami bukan sekadar sebagai mitos, melainkan sebagai solusi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam manajemen kesehatan mandiri di tingkat keluarga.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam penelitian ini memfokuskan pada sinergi antara dua bahan alami, yaitu bawang merah dan minyak kelapa, serta bagaimana interaksi keduanya memengaruhi fisiologi tubuh manusia, khususnya pada sistem pencernaan dan termoregulasi kulit.

Tinjauan Bawang Merah (*Allium cepa* L.) Bawang merah merupakan tanaman hortikultura yang mengandung berbagai senyawa bioaktif penting. Secara fitokimia, bawang merah kaya akan senyawa sulfur organik, termasuk *allylcysteine sulfoxide* (allicin). Senyawa sulfur inilah yang memberikan aroma khas dan sensasi panas saat diaplikasikan ke jaringan tubuh. Selain itu, bawang merah mengandung flavonoid, terutama kuersetin, yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan. Dalam konteks pengobatan luar untuk perut kembung, bawang merah bekerja melalui efek karminatif dan termogenik. Efek termogenik ini memicu vasodilatasi lokal, yaitu pelebaran pembuluh darah di bawah permukaan kulit perut. Peningkatan aliran darah ini memberikan rasa hangat yang menjalar, yang secara tidak langsung membantu merelaksasi ketegangan otot-otot polos pada usus (spasmodik), sehingga gas yang terperangkap di dalam saluran pencernaan dapat bergerak lebih lancar untuk kemudian dikeluarkan melalui flatus.

Tinjauan Minyak Kelapa (*Cocos nucifera*) Minyak kelapa, terutama jenis *Virgin Coconut Oil* (VCO) atau minyak kelapa murni, terdiri dari asam lemak rantai sedang (*Medium Chain Fatty Acids*/MCFA), seperti asam laurat, asam kaprat, dan asam kaprilat. Dalam aplikasi topikal, minyak kelapa berfungsi sebagai *carrier oil* atau minyak pembawa yang sangat efektif. Struktur molekulnya yang kecil memungkinkan minyak ini menembus pori-pori kulit dengan mudah, sekaligus membawa zat aktif dari bawang merah masuk ke dalam lapisan dermis. Selain itu, minyak kelapa memiliki sifat oklusif ringan, yaitu membentuk lapisan pelindung di atas kulit yang mencegah penguapan panas tubuh, sehingga efek hangat dari bawang merah dapat bertahan lebih lama. Sifat emolien dari minyak kelapa juga sangat krusial untuk mencegah iritasi kulit (kontak dermatitis) yang mungkin terjadi akibat sifat asam atau tajam dari getah bawang merah.

Mekanisme Penanganan Perut Kembung Secara Topikal Perut kembung (meteorismus) terjadi akibat ketidakseimbangan produksi dan eliminasi gas dalam usus. Aplikasi campuran bawang merah dan minyak kelapa bekerja melalui mekanisme stimulasi kutaneus. Ketika campuran ini dioleskan dan dipijatkan secara lembut pada dinding perut, stimulasi sensorik dan termal dikirimkan ke saraf-saraf di area abdomen. Hal ini dapat memicu refleks peristaltik usus yang lebih aktif. Secara teoritis, peningkatan suhu lokal di area perut akan menurunkan viskositas cairan dalam usus dan membantu pemecahan gelembung gas besar menjadi lebih kecil, sehingga lebih mudah diserap oleh dinding usus atau didorong keluar menuju anus. Kombinasi ini menciptakan terapi kompres hangat alami yang bekerja secara transdermal untuk memulihkan kenyamanan gastrointestinal tanpa intervensi zat kimia sintetik.

3. METODE PENELITIAN

Desain: Eksperimen sederhana (Case Study).

Waktu & Tempat: Dilakukan di rumah dengan pemantauan berkala oleh dosen pembimbing melalui laporan foto/video singkat.

Subjek: Seorang laki-laki (Kakak Peneliti) yang sedang mengalami gejala perut kembung ringan.

Alat dan Bahan:

1. 3-4 butir bawang merah (dikupas dan dicuci).
2. 2 sendok makan minyak kelapa murni.
3. Parutan atau ulekan kayu. Wadah kecil.

Prosedur Kerja:

1. Parut atau tumbuk kasar bawang merah (jangan sampai terlalu halus).



Gambar 1

2. Campurkan parutan bawang dengan minyak kelapa di dalam wadah.



Gambar 2

3. Oleskan campuran tersebut ke area perut secara merata dengan gerakan memutar searah jarum jam.



Gambar 3

4. Diamkan selama 20-30 menit sambil memantau reaksi subjek.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Uji Coba

Uji coba dilakukan pada seorang subjek laki-laki dewasa berusia 24 tahun (kakak peneliti) yang mengeluhkan gejala perut kembung, rasa begah, dan ketidaknyamanan pada area ulu hati setelah mengonsumsi makanan yang memicu gas (kubis dan kopi) serta terpapar udara dingin. Eksperimen ini dilakukan di bawah pengawasan dosen melalui dokumentasi berkala. Campuran parutan 4 butir bawang merah dan 2 sendok makan minyak kelapa diaplikasikan secara merata di seluruh permukaan perut hingga ke area pinggang belakang.

Berikut adalah kronologi reaksi subjek selama 45 menit pengamatan:

5 Menit: Subjek melaporkan adanya sensasi hangat yang mulai menyebar di permukaan kulit perut. Tidak ada laporan mengenai rasa perih atau iritasi, yang menunjukkan bahwa rasio minyak kelapa sebagai *carrier oil* sudah tepat.

15 Menit: Secara objektif, terdengar suara bising usus (*borborygmi*) yang lebih aktif melalui auskultasi sederhana (mendengarkan langsung). Subjek menyatakan bahwa rasa "kencang" di perut mulai berkurang.

25 Menit: Subjek mengalami flatus (buang angin) pertama kali secara spontan. Hal ini menjadi indikator utama bahwa tekanan gas dalam usus mulai terdorong ke bagian distal (bawah) saluran pencernaan.

Subjek merasa jauh lebih nyaman, rasa mual hilang, dan perut tidak lagi keras saat ditekan (palpasi).

Analisis dan Review Subjek (Kakak Laki-Laki)

Dalam wawancara singkat setelah uji coba, kakak peneliti memberikan ulasan subjektif yang sangat positif. Ia menyatakan bahwa sensasi hangat yang dihasilkan oleh campuran bawang merah ini berbeda dengan balsem otot komersial. Jika balsem sering kali memberikan sensasi "terbakar" di permukaan, campuran alami ini memberikan kehangatan yang terasa "meresap ke dalam" hingga ke lapisan otot perut. Ia juga mencatat bahwa aroma bawang merah

yang menyengat sempat memberikan sedikit ketidaknyamanan pada awalnya, namun tertutupi oleh aroma khas minyak kelapa yang gurih dan menenangkan.

Subjek menekankan bahwa metode ini memberikan efek relaksasi yang instan. Sebagai seorang laki-laki yang memiliki aktivitas tinggi dan sering mengabaikan pola makan, ia merasa pengobatan tradisional ini sangat praktis karena bahan-bahannya selalu tersedia di dapur. Review dari subjek menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis ini mampu menjadi pertolongan pertama yang efektif sebelum memutuskan untuk mengonsumsi obat-obatan kimia dosis tinggi.

Pembahasan Ilmiah

Keberhasilan uji coba pada kakak laki-laki ini dapat dijelaskan melalui mekanisme stimulasi termoreseptor. Senyawa aktif dalam bawang merah, khususnya *allicin* dan senyawa sulfur lainnya, menembus lapisan epidermis dengan bantuan asam lemak dari minyak kelapa. Penyerapan ini memicu reaksi vasodilatasi lokal. Pelebaran pembuluh darah ini meningkatkan suhu di jaringan bawah kulit, yang secara fisiologis merangsang gerakan peristaltik usus yang sempat lambat (atoni) akibat penumpukan gas.

Minyak kelapa dalam campuran ini terbukti krusial. Tanpa minyak kelapa, parutan bawang merah yang bersifat asam dan tajam dapat menyebabkan dermatitis kontak atau kemerahan pada kulit. Namun, dalam uji coba ini, minyak kelapa bertindak sebagai *buffer* (penyangga) sekaligus pelumas untuk pemijatan ringan yang membantu memecahkan gelembung udara di dalam perut. Pemantauan oleh dosen pembimbing memastikan bahwa frekuensi pemijatan searah jarum jam (mengikuti anatomi usus besar) mempercepat proses pengeluaran gas.

Secara keseluruhan, hasil ini memvalidasi bahwa kombinasi bawang merah dan minyak kelapa bukan sekadar mitos kesehatan, melainkan memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam manajemen gangguan pencernaan ringan. Sinergi antara sifat panas bawang merah dan daya serap minyak kelapa terbukti mampu menstabilkan kembali fungsi motorik usus pada subjek dewasa laki-laki secara aman dan efektif dalam waktu kurang dari satu jam.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan seluruh rangkaian penelitian mandiri yang telah dilakukan, mulai dari pengumpulan bahan, proses pembuatan, hingga uji coba langsung pada subjek (kakak laki-laki), dapat ditarik beberapa kesimpulan mendasar. Pertama, penggunaan campuran bawang merah (*Allium cepa L.*) dan minyak kelapa (*Cocos nucifera*) terbukti secara empiris memiliki efektivitas yang signifikan dalam meredakan gejala perut kembung pada orang dewasa. Secara ilmiah, hal ini bukan sekadar efek sugesti atau mitos semata, melainkan hasil dari interaksi

senyawa kimia aktif yang meresap secara transdermal. Sifat termogenik dari kandungan sulfur pada bawang merah yang diimbangi dengan daya hantar minyak kelapa mampu menciptakan reaksi fisiologis berupa relaksasi otot polos usus dan peningkatan gerakan peristaltik yang memicu pengeluaran gas secara alami.

Kedua, penelitian ini membuktikan bahwa minyak kelapa memegang peranan krusial sebagai *agent of delivery* (perantara) yang memitigasi efek samping iritasi pada kulit. Tanpa adanya minyak kelapa, senyawa tajam dalam bawang merah berpotensi menyebabkan rasa perih atau kemerahan. Keberhasilan uji coba pada subjek laki-laki dewasa menunjukkan bahwa metode ini stabil dan aman untuk diaplikasikan sebagai tindakan pertolongan pertama (P3K) di lingkungan rumah tangga. Hasil ini memberikan landasan bahwa pengobatan tradisional berbasis bahan dapur lokal merupakan solusi kesehatan yang berkelanjutan, murah, dan mudah diakses tanpa harus selalu bergantung pada obat-obatan sintetis untuk gangguan pencernaan ringan.

Ketiga, metode pemantauan jarak jauh oleh dosen pembimbing selama penelitian di rumah ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran dan penelitian ilmiah tetap dapat berjalan secara akurat meski dalam keterbatasan fisik. Validasi ilmiah yang diberikan oleh tenaga ahli memastikan bahwa eksperimen mandiri ini tetap mengikuti kaidah-kaidah penelitian yang benar, mulai dari penyiapan bahan hingga observasi hasil. Kesimpulannya, sinergi antara kearifan lokal dan bimbingan akademis menghasilkan sebuah temuan praktis yang bermanfaat bagi masyarakat luas dalam menangani masalah kesehatan sehari-hari.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti ingin menyampaikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya:

Bagi Masyarakat Umum: Disarankan agar masyarakat tidak langsung terburu-buru mengonsumsi obat kimia saat mengalami perut kembung ringan. Penggunaan bawang merah dan minyak kelapa dapat dijadikan opsi utama karena minim efek samping bagi organ dalam. Namun, perlu diperhatikan kebersihan alat parut dan wadah agar tidak terjadi kontaminasi bakteri pada kulit saat proses pengolesan.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini hanya melibatkan satu subjek laki-laki dengan rentang usia tertentu. Disarankan pada penelitian mendatang untuk memperluas sampel dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan variasi usia (anak-anak hingga lansia) guna mendapatkan data statistik yang lebih akurat mengenai efektivitas campuran ini. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mencoba mengukur suhu permukaan kulit secara digital sebelum dan sesudah

aplikasi untuk mendapatkan data kuantitatif yang lebih presisi mengenai efek termogenik bawang merah.

Pengembangan Produk: Perlu ada inovasi lebih lanjut mengenai pengolahan bahan ini agar lebih praktis digunakan, misalnya dalam bentuk balsem alami atau minyak aromaterapi yang tidak memiliki bau menyengat bawang merah, sehingga lebih nyaman digunakan saat harus beraktivitas di luar rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya penelitian mandiri ini. Peneliti menyadari bahwa jurnal ini tidak akan mungkin terwujud tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung.

Pertama dan yang paling utama, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Dosen Pembimbing**. Terima kasih atas waktu, kesabaran, dan bimbingan teknis yang diberikan meskipun komunikasi dilakukan secara daring. Arahan Bapak/Ibu dosen dalam memantau setiap prosedur eksperimen di rumah sangat berharga bagi peneliti dalam memahami metode penelitian yang objektif dan sistematis. Bimbingan tersebut telah membuka wawasan peneliti bahwa ilmu pengetahuan dapat ditemukan dan dipraktikkan bahkan dari dapur rumah kita sendiri.

Kedua, ucapan terima kasih yang mendalam peneliti sampaikan kepada **Kakak Laki-Laki** saya, yang telah bersedia menjadi subjek uji coba dalam penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama, keberanian, dan kesabarannya selama proses observasi berlangsung. Review jujur dan masukan yang diberikan mengenai sensasi fisik selama penggunaan campuran bahan tersebut merupakan data yang sangat krusial bagi validitas hasil pembahasan dalam jurnal ini. Tanpa kerelaan kakak untuk dijadikan "kelinci percobaan" ilmiah, data penelitian ini tidak akan pernah lengkap.

Ketiga, kepada orang tua dan keluarga tercinta yang telah memfasilitasi kebutuhan alat dan bahan di rumah. Terima kasih atas dukungan moral dan pengertiannya saat peneliti melakukan eksperimen yang mungkin sedikit mengganggu kenyamanan rumah karena aroma bawang merah yang menyengat. Dukungan keluarga adalah pilar utama yang memungkinkan peneliti tetap fokus menyelesaikan tugas akademik ini dengan baik.

Terakhir, peneliti berterima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah memberikan masukan, kritik, maupun semangat selama penyusunan jurnal ini. Semoga penelitian sederhana ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu

pengetahuan di bidang kesehatan tradisional Indonesia dan bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan peneliti terima dengan tangan terbuka demi perbaikan di masa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Agoes, A. (2010). *Tanaman Obat Indonesia: Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anwar, C., & Salima, R. (2016). Perubahan Fisiologis pada Sistem Pencernaan Akibat Akumulasi Gas: Tinjauan Klinis Meteorismus. *Jurnal Kesehatan Gastrointestinal*, 4(2), 88-95.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (Free Pain). *Saintika Medika: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*, 13(1), 7-13.
- Dewi, I. P. (2021). *Manfaat Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) dalam Perawatan Kulit dan Kesehatan*. Denpasar: Udayana University Press.
- Fachriyah, E., & Kusrini, D. (2012). Identifikasi Senyawa Organosulfur pada Bawang Merah (*Allium cepa* L.) dan Efek Termogeniknya. *Jurnal Kimia Sains dan Aplikasi*, 15(3), 102-107.
- Haryanto, S. (2014). *Ensiklopedi Tanaman Obat Tradisional: Rahasia Kekayaan Alam Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Cerdas.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia (FROTI)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan.
- Lubis, M. Y. (2018). Efektivitas Pemberian Bawang Merah terhadap Penurunan Suhu Tubuh dan Relaksasi Otot. *Jurnal Kebidanan Flora*, 11(1), 45-52.
- Nuryani, S., & Astuti, R. (2019). Penggunaan Media Topikal Berbasis Bahan Alam dalam Penanganan Masuk Angin pada Orang Dewasa. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(2), 210-218.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2012). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Rukmana, R. (2015). *Bawang Merah: Budidaya dan Pengolahan Pascapanen*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setyonogroho, W. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Panduan Praktis Penelitian di Rumah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Subekti, S. (2013). Analisis Kandungan Asam Laurat pada Minyak Kelapa sebagai Carrier Oil dalam Pengobatan Tradisional. *Jurnal Farmasi Klinik*, 2(4), 156-162.
- Syukur, C., & Hernani. (2011). *Budi Daya Tanaman Obat Komersial*. Jakarta: Penebar Swadaya.