

PELATIHAN PEMBUATAN NATURAL HERBAL SOAP SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEWIRAUSAHAAN PKK DESA TRIYAGAN

Endang Sri Rejeki¹, Ghani Nurfiana Fadma Sari¹, Taufik Turahman¹

Mamik Ponco Rahayu¹, Nuraini Harmastuti¹

¹Universitas Setia Budi, Surakarta

*Email corresponding author: ghaninurfiana@gmail.com

Abstrak: Masyarakat Karangturi desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo masih memerlukan pelatihan dalam rangka peningkatan perawatan kesehatan keluarga terutama menggunakan bahan tradisional yang mudah didapatkan dan menciptakan motivasi perintisan home industri dalam upaya peningkatan kewirausahaan dan perekonomian warga. Maka diperlukan adanya kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan *Natural Herbal Soap*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam dua kegiatan, yaitu: Pertama, penyuluhan tentang peran bahan alami tradisional dalam kesehatan. Kedua, pelatihan pembuatan *Natural Herbal Soap* dari campuran antara minyak (minyak zaitun dan minyak kelapa) dengan larutan alkali (NaOH) kemudian akan membentuk suatu padatan yang mengental yang disebut *trace*, kemudian ditambahkan minyak essensial (greentea, chamomile, sereh) secukupnya dan dihomogenkan lalu dibiarkan memadat. Target dari kegiatan di atas adalah masyarakat akan mendapat tambahan keterampilan membuat *Natural Herbal Soap* yang dapat dilakukan dengan mudah dan dengan modal kecil sehingga dapat sebagai salah satu alternatif peningkatan kewirausahaan keluarga dan juga dapat digunakan untuk peningkatan kesehatan keluarga sehari-hari.

Kata Kunci: *Natural Herbal Soap*, kewirausahaan, desa Triyagan

Abstract: The residents of Karangturi in Triyagan village, located in Mojolaban sub-district of Sukoharjo regency, require further training to enhance family health care using readily available traditional materials. They also need motivation to start home-based industries to boost entrepreneurship and the local economy. Hence, there is a necessity for educational and training programs focused on making *Natural Herbal Soap*. This community service initiative is divided into two segments: Firstly, providing education on the health benefits of traditional natural ingredients. Secondly, offering training on creating *Natural Herbal Soap* by combining oils (olive oil and coconut oil) with an alkaline solution (NaOH), which will produce a thick liquid known as *trace*. This mixture is then blended with essential oils (green tea, chamomile, lemongrass) and left to solidify. The objective of these activities is to equip the community with the skills to make *Natural Herbal Soap* easily and with low capital investment. This skill can be a viable option for enhancing family entrepreneurship and improving daily family health.

Keywords: *Natural Herbal Soap*, Entrepreneurship, Triyagan village

Pendahuluan

Dasar teori pembuatan sabun padat maupun sabun padat adalah reaksi saponifikasi. Saponifikasi adalah reaksi hidrolisis asam lemak/minyak oleh adanya basa kuat (NaOH atau KOH) atau dikenal dengan larutan alkali (lye) sehingga menghasilkan sabun berupa garam natrium dari asam lemak/minyak. Alkali (lye) yang digunakan untuk membuat sabun padat maupun sabun padat (batang) pada dasarnya sama, yang membedakan adalah jenis alkali yang digunakan. KOH (potassium hidroksida) digunakan untuk membuat sabun padat. NaOH (sodium hidroksida) digunakan untuk membuat sabun padat. Sabun mempunyai sifat membersihkan melalui proses kimia koloid, karena sabun mempunyai gugus polar dan non polar (Amelia et.al., 2023).

Sabun memiliki beberapa pengertian menurut berbagai sumber referensi. Menurut Google Dictionary, sabun adalah bahan (substansi) yang digunakan bersama dengan air untuk mencuci dan membersihkan kotoran; sabun terbuat dari bahan alami (minyak/lemak) dan alkali/basa kuat (sodium

hidroksida, NaOH atau potasium hidroksida, KOH). Pada pembuatan akhir pembuatan sabun umumnya ditambahkan bahan pewarna dan pewangi untuk meningkatkan karakteristik sabun (menambah nilai jual). Menurut KBBI, sabun adalah bahan yang dapat berbuih, digunakan untuk mandi, mencuci pakaian, piring, dan sebagainya, biasanya berupa campuran alkali, garam, dan natrium. Menurut SNI 3532-2016, sabun adalah sediaan pembersih kulit yang dibuat dari proses saponifikasi atau netralisasi dari lemak, minyak, wax, rosin atau asam dengan basa organik atau anorganik tanpa menimbulkan iritasi pada kulit.

Sabun merupakan pembersih diri dari kotoran yang menempel di permukaan kulit. Hampir semua orang membutuhkan sabun karena fungsinya sangat penting, namun sabun juga dapat menjadikan kulit kering. Reaksi kulit terhadap sabun dipengaruhi oleh bahan pembuatnya. Sabun kimia dibuat dengan bahan-bahan sintesis atau bahan kimia seperti deterjen, surfaktan, dan pewarna buatan. Proses pembuatannya melibatkan reaksi kimia yang kompleks. Sedangkan sabun alami terbuat dari bahan-bahan alami seperti minyak nabati, lemak hewani, dan bahan alami lainnya, sering kali diproses secara tradisional menggunakan metode saponifikasi, yang menghasilkan sabun dengan kandungan bahan-bahan alami yang terjaga. Ada perbedaan yang signifikan antara sabun alami dan sabun kimia dalam hal manfaat yang ditawarkan bagi kulit dan kesehatan kita. Sehingga kita harus mempertimbangkan menggunakan sabun alami daripada sabun kimia. Sebagai daerah tropis, Indonesia kaya akan bahan alam seperti minyak nabati dan tumbuh-tumbuhan. Minyak nabati seperti minyak zaitun, minyak kelapa, minyak kelapa sawit, minyak jarak, minyak jagung, minyak biji matahari dan lain-lain merupakan bahan utama pembuat sabun alami. Selain itu ekstrak tumbuh-tumbuhan akan menambah fungsi dari sabun tersebut. Menurut The Green Living Expert dikatakan bahwa sabun alami membuat kulit tetap terlindungi. Sabun alami tidak mengandung bahan kimia, sehingga tidak membuat kulit iritasi, atau kemerahan, terutama bagi kulit yang sensitif, bahkan bahan alam dalam sabun alami dapat memperbaiki kulit yang mengalami masalah tersebut. Sebaliknya bahan kimia pada sabun biasa bersifat merusak terutama untuk kulit sensitif. Indonesia yang kaya akan tumbuhan menghasilkan minyak nabati menjadikan sabun alami menjadi sangat ekonomis serta ramah lingkungan. Oleh karena itu, sabun alami bisa menjadi pilihan yang tepat untuk membuat kulit lembut yang dapat dibuat di rumah. Sabun memiliki beberapa klasifikasi yaitu sabun padat merupakan sabun bentuk padat dan tidak mengental pada suhu kamar ; sabun lunak / krim merupakan sabun seperti pasta dan sangat mudah larut ; sabun keras / padat (batangan), dapat dibedakan atas 3 jenis yaitu : Sabun Opaque (tidak transparan), Sabun Translucent (agak transparan), Sabun transparan (sangat transparan) (Purwaniati, 2020 ; Widiastuti dan Maryam, 2020).

Sabun dari bahan alami memiliki banyak manfaat antara lain : sabun alami cenderung lebih lembut dan lembut pada kulit. Mereka tidak mengandung bahan kimia keras yang dapat mengeringkan atau menyebabkan iritasi pada kulit sensitif, sabun alami mengandung gliserin alami, yang membantu menjaga kelembapan kulit. Ini membuat kulit terasa lebih lembut dan terhidrasi setelah mandi, bahan-bahan alami dalam sabun alami sering kali lebih cocok untuk kulit sensitif, penggunaan sabun alami dapat membantu mengurangi risiko iritasi dan reaksi alergi yang disebabkan oleh bahan kimia dalam sabun kimia, beberapa sabun alami mengandung bahan-bahan seperti minyak esensial, vitamin, dan antioksidan alami. Ini memberikan nutrisi tambahan pada kulit dan membantu menjaga kesehatan kulit, sabun alami umumnya ramah lingkungan karena mereka terbuat dari bahan-bahan alami yang dapat terurai dengan mudah dan tidak mencemari lingkungan Purnavita (2021).

Penggunaan sabun kimia secara jangka panjang memiliki dampak sebagai berikut : sabun kimia sering mengandung bahan kimia berbahaya seperti paraben, sulfat, ftalat, dan pewarna buatan. Bahan-bahan ini dapat menyebabkan iritasi, mengganggu keseimbangan hormonal, dan memiliki efek negatif pada lingkungan, bahan kimia keras dalam sabun kimia dapat menghilangkan minyak alami kulit, menyebabkan kulit menjadi kering, gatal, dan teriritasi, banyak orang mengalami reaksi alergi atau dermatitis kontak akibat penggunaan sabun kimia yang mengandung bahan iritan.

Monografi Bahan yang Digunakan dalam Pembuatan Sabun meliputi alkali, minyak kelapa, minyak zaitun, teh hijau, chamomile, dan sereh. Jenis alkali yang umum digunakan dalam proses saponifikasi adalah NaOH, KOH, Na_2CO_3 . NaOH atau yang biasa dikenal dengan soda kaustik dalam industri sabun, merupakan alkali yang paling banyak digunakan dalam pembuatan sabun keras / padatan. KOH banyak digunakan dalam pembuatan sabun padat karena sifatnya yang mudah larut dalam air. Na_2CO_3 (abu soda / natrium karbonat) merupakan alkali yang murah dan dapat menyabunkan asam lemak, tetapi tidak dapat menyabunkan trigliserida (minyak atau lemak). Bahan herbal yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh adalah minyak kelapa. Salah satu manfaat VCO adalah sebagai antikuman. Hal ini karena 50 persen penyusun VCO adalah asam laurat, asam lemak jenuh yang dengan mudah disintesis oleh tubuh (Panaungi et al., 2022). Minyak zaitun atau olive oil merupakan hasil penggilingan buah zaitun. Minyak ini memiliki efek antioksidan karena mengandung squalene, oleochantal, dan vitamin E. Minyak dapat digunakan untuk memasak, kosmetik, obat herbal, dan sabun. Selain itu, minyak zaitun digunakan sebagai bahan bakar untuk lampu minyak. Manfaat minyak zaitun sangat banyak bagi kesehatan karena mengandung lemak tak jenuh yang tinggi (utamanya asam oleik dan polifenol). Manfaat minyak zaitun untuk kulit adalah untuk melembapkan kulit, memperbaiki kerusakan kulit hingga meredakan peradangan (Noviani et al., 2022).

Green tea adalah jenis teh yang terbuat dari daun dan kuncup *Camellia sinensis* yang belum mengalami proses pelayuan dan oksidasi. Green tea mengandung polifenol meliputi epigallocatechin gallate (EGCG), epicatechin gallate, epicatechins dan flavanols. Komponen lainnya termasuk tiga jenis flavonoid yang dikenal sebagai kaempferol, quercetin, dan myricetin (Towaha, 2013). Green tea memiliki banyak manfaat kesehatan untuk tubuh. Mulai dari meningkatkan memori, menambah energi, hingga memperbaiki imunitas. Pemberian teh hijau secara topikal maupun sistemik yang diberikan pada sediaan tunggal maupun kombinasi dapat mencegah penuaan kulit (Noviani et al., 2022). Ekstrak atau minyak bunga chamomile banyak digunakan sebagai bahan utama dalam berbagai produk perawatan kulit. Tak mengherankan, sebab chamomile memiliki lebih dari 120 jenis senyawa kimia aktif yang memiliki efek antioksidan, antiradang, dan antimikroba yang baik terutama untuk kulit wajah. minyak bunga chamomile memiliki banyak senyawa kimia, ada tiga senyawa utama pada chamomile yang bermanfaat untuk wajah, yaitu chamazulene, matricin, dan bisabolol. Manfaatnya sebagai bahan sabun : memberikan efek menenangkan pada kulit, mengurangi radang merah pada kulit, membantu menghilangkan kelebihan minyak pada kulit dan juga memberikan rasa menenangkan (Dai et al., 2023 ; Yurcheshen, et al., 2015). Ekstrak Chamomile menurut B. Al-Dabbagh et al tahun 2019 mempunyai aktivitas sebagai antioksidan dan antikanker. Serai atau lemongrass dikenal dengan ciri tanaman tinggi dan bertangkai yang memiliki aroma lemon segar. Minyak atsiri sereh wangi diperoleh dari penyulingan tanaman sereh wangi yang mengandung sitronelal 32-45%, sitronelol 11-15%, geraniol 10-12%, geranil asetat 3-8%, sitronelal asetat 2-4%. Serai bisa digunakan sebagai obat penyembuh luka dan infeksi. Kandungan antimikroba ini bermanfaat untuk mencegah infeksi kulit dan bersifat antijamur sehingga efektif untuk pencegahan penyakit kulit (Balitbang, 2015)

Warga masyarakat Karangturi, desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo mempunyai mata pencaharian yang beragam, sebagian besar adalah wiraswasta dan ibu rumah tangga. Maka perlu dilakukan transfer ilmu dari Universitas Setia Budi dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat terkait dengan peningkatan ketrampilan dan motivasi perintisan *home indutri* dalam upaya perintisan usaha kecil.

Manfaat sabun untuk kulit dan kecantikan yaitu: Melawan Efek Penuaan, green tea memiliki kandungan antioksidan tinggi, sehingga bermanfaat untuk melawan tanda-tanda penuaan pada kulit. Dalam hal ini, kandungan yang berperan adalah katekin EGCG, yang terkandung dalam jumlah besar pada green tea. Penelitian membuktikan bahwa katekin EGCG mampu mengaktifkan kembali sel kulit yang hampir mati. Selain itu, kandungan antioksidan lain dalam green tea juga mampu mencegah kerusakan karena radikal bebas dan mendorong peremajaan sel kulit. Hasilnya, bintik hitam dan keriput dapat berkurang. Selain itu sabun dapat mengurangi Iritasi dan Kemerahan pada Wajah. Katekin pada green tea juga memiliki sifat antiinflamasi dan bisa memerangi kuman. Itu

sebabnya, green tea secara umum juga berkhasiat mengatasi iritasi pada kulit, menghilangkan kemerahan, bahkan mengurangi pembengkakan pada wajah. Sabun juga bermanfaat dalam Eksfoliasi Kulit. Sejak lama telah dimanfaatkan sebagai scrub untuk mengangkat kulit kering. Lewat teksturnya yang sedikit kasar, green tea mampu menghilangkan sel kulit mati. Proses ini merangsang kulit untuk menumbuhkan sel kulit baru yang lebih muda, segar, dan bercahaya. Sabun bisa mengatasi Kulit Berminyak. Kandungan tanin pada green tea mampu bertindak mengecilkan pori-pori. Oleh karena itu, green tea juga dimanfaatkan untuk mengatasi kulit berminyak. Dengan mengecilnya pori-pori, minyak alami kulit atau sebum menjadi tak lagi banyak keluar. Kemampuan tanin untuk mengecilkan pori-pori juga membuat kulit tak mudah kotor karena tak ada kuman maupun kotoran yang mengendap di pori-pori tubuh. Sabun bisa melindungi Kulit dari Kerusakan Akibat Sinar Matahari. Karakter teh hijau yang bersifat antiinflamasi dan mengurangi kemerahan pada kulit ternyata juga membantu memberikan perlindungan ekstra terhadap sinar matahari. Menurut penelitian, konsumsi dua cangkir green tea setiap hari akan sangat membantu menetralkan kerusakan akibat paparan sinar ultraviolet (Hartoyo, 2003 ; Noviani 2022)

Solusi masalah yang dihadapi masyarakat Karangturi, Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan dengan target supaya warga masyarakat mampu membuat *Natural Herbal Soap* dari campuran antara minyak nabati (minyak zaitun dan minyak kelapa) dengan larutan alkali (NaOH) kemudian akan membentuk suatu padatan yang mengental yang disebut *trace*, kemudian ditambahkan minyak esensial (greentea, chamomile, sereh) secukupnya dan dihomogenkan lalu dibiarkan memadat, sebagai alternatif home industri rumahan untuk perintisan usaha kecil keluarga.

Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan pembuatan herbscare aromatherapy kepada Ibu-ibu Karangturi, Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Pengabdian ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 4 Januari 2024 pukul 08.00 sampai selesai. Pelatihan ini dapat meningkatkan ketrampilan dan motivasi untuk menciptakan peluang usaha rumahan (*home industry*) dengan produk *Natural Herbal Soap* yang dapat mudah dilakukan dengan modal yang kecil yang dapat menambah *income* keluarga. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut : Ibu-ibu PKK Karangturi, Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo diberikan penyuluhan tentang pembuatan produk *Natural Herbal Soap*. Melakukan tanya jawab secara terbuka antara pembicara dengan peserta pelatihan. Hal-hal yang belum jelas bagi peserta didiskusikan dengan pembicara pada saat itu. Melakukan pelatihan pembuatan sabun herbal dan diikuti oleh peserta pelatihan secara langsung.

Bahan baku utama adalah minyak nabati (minyak zaitun, minyak kelapa) dan larutan alkali (NaOH), sedangkan peralatan yang digunakan yaitu mixer atau blender, panci, pemanas. Komposisi sabun herbal meliputi : Olive oil 70% (minyak zaitun), Coconut oil 30% (minyak kelapa), NaOH dan akuades optional (jika perlu), Herbal 1 % , Essensial oil q.s (minyak essensial greentea, chamomile, sereh secukupnya)

Cara Pembuatan Sabun Herbal : Membuat larutan NaOH, dengan cara kristal NaOH dimasukkan dalam air pelan-pelan. Harus pakai sarung tangan karena hasil pencampuran bahan ini akan menimbulkan panas karena sifat reaksinya eksoterm. Mengambil minyak zaitun kemudian ditambah dengan minyak kelapa dan dihomogenkan, selanjutnya ditambah bahan-bahan herbal dan dicampur semua bahan sampai homogen dengan alat mixer. Selanjutnya larutan NaOH digabung dengan campuran minyak, lalu dimixer sampai terbentuk suatu padatan yang mengental. Proses pengadukan dilakukan hingga reaksi *saponifikasi* sempurna, yakni dengan terbentuknya *trace*. Selanjutnya diberi minyak esensial (minyak esensial greentea, chamomile, sereh secukupnya) dan dihomogenkan. Kemudian dituang ke cetakan untuk dibiarkan memadat. Sabun yang telah dibuat tidak bisa langsung dipakai harus menunggu masa curing dan di laukan pengecekan keasaman untuk memastikan sabun memiliki rentang PH yang aman bagi kulit, sehingga tidak menyebabkan iritasi.



Gambar 1. Alat dan bahan yang digunakan.



Gambar 2. Proses kegiatan selama pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan pelatihan adalah pembuatan *Natural Herbal Soap* yang dilakukan di desa Triyagan untuk meningkatkan kreativitas ibu-ibu PKK di desa tersebut. Proses pembuatan sabun ini sangatlah mudah mulai dari pengadaan bahan baku dan alat-alat yang digunakan sehingga dapat diolah sendiri dan juga dapat dijadikan sebagai Home Industry untuk setiap warga yang berminat. Dengan adanya sabun herbal yang dibuat sendiri ini, memiliki banyak kelebihan diantaranya dapat mengurangi pengeluaran rumah tangga untuk membeli sabun, dan lebih aman dipakai dibandingkan dengan sabun yang basisnya semua dari bahan kimia^F. Target yang diinginkan sangatlah tercapai karena bu-ibu yang datang sangat antusias sehingga banyak yang datang. Pembuatan sabun herbal ini dibuat di rumah bu Endang pada tanggal 4 Januari 2024 pada hari kamis yaitu pagi hari dan peserta yang datang lebih kurang 20 orang. Pembuatan sabun padat ini sangat disenangi oleh ibu-ibu PKK tersebut. Diharapkan mereka yang telah hadir dapat memberikan informasi kepada ibu-ibu yang lain sehingga dapat dijadikan suatu usaha mandiri oleh ibu-ibu rumah tangga yang ada di desa Triyagan.

Hasil observasi gambaran umum masyarakat Desa Triyagan : Desa Triyagan berada di Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kepala Keluarga Desa Triyagan sebagian besar bermata pencaharian bertani, berkebun, wiraswasta dan PNS. Berdasarkan hasil dari wawancara bersama ibu-ibu PKK di desa Triyagan, dapat ditemukan permasalahan tentang penggunaan sabun yang cukup tinggi oleh ibu-ibu rumah tangga tapi membuat badan mereka kering dan juga banyaknya masyarakat yang belum mengetahui cara pembuatan sabun dengan bahan utama dari herbal. Sebagian besar masyarakat tidak mengetahui cara pembuatan dari sabun herbal tersebut, mereka hanya mengetahui pemakaiannya saja.

Pelatihan pembuatan sabun herbal ini memberikan dampak positif bagi beberapa warga terutama kaum ibu-ibu rumah tangga. Bagi kaum remaja dapat membuka usaha kecil-kecilan dengan pembuatan sabun herbal ini dan tentunya bagi ibu-ibu dapat menghemat pengeluaran dengan

membuat sabun sendiri. Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat tidak lepas dari kegiatan mandi. Dengan pembuatan sabun padat ini dapat memberikan wawasan cara pembuatannya kepada masyarakat setempat terutama bagi para remaja sebagai penunjang untuk membuka usaha kecil di desa. Pembuatan sabun herbal ini cukup mudah dilakukan oleh kaum remaja maupun ibu-ibu rumah tangga, bahan-bahan yang dibutuhkan juga cukup mudah didapatkan. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah berupa produk *Natural Herbal Soap* yang diberikan kepada setiap peserta.



Gambar 3. Hasil pelatihan dan pembuatan sabun herbal

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan pembuatan produk *Natural Herbal Soap* kepada Ibu-ibu Karangturi, Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo telah diselenggarakan dengan baik dan lancar serta mendapatkan respon positif dan sangat antusias dari peserta pelatihan. Peserta banyak yang bertanya dan bersemangat dalam membuat produk *Natural Herbal Soap* secara mandiri pada waktu pelatihan dan mau peserta mau mempraktekkan sendiri di rumah. Pelatihan yang sudah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat Desa Triyagan, Kabupaten Sukoharjo.

Ucapan terima kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada kepala kelurahan Triyagan Mojolaban yang telah memberikan perijinan serta masyarakat khususnya kader PKK di wilayah Karangturi Triyagan yang telah berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- Amelia R, Hasibuan R, Irvan. (2023). Pemanfaatan Tandan Pisang Kepok sebagai Sumber Alkali pada Pembuatan Sabun Cair. *Jurnal Teknik Kimia USU*. 12(1). 18–23.
- Babel.litbang.pertanian. (2015). Tanaman serai wangi (*Cymbopogon nardus*) dan manfaatnya.. <https://babel.litbang.pertanian.go.id/index.php/sdm-2/15-infoteknologi/400-tanaman-sereh-wangi-cymbopogon-nardus-dan-manfaatnya>. Diakses pada tanggal 16 Mei 2024.
- Bayan Al-Dabbagh, Ismail A. Elhaty, Mohamed Elhaw, Chandrababha Murali, Ameera Al Mansoori, Basma Awad & Amr Amin. (2019). Antioxidant and anticancer activities of chamomile (*Matricaria recutita* L.). *BMC Res Notes*. 12(1). doi: 10.1186/s13104-018-3960-y.
- Hartoyo, A. (2003). *Teh Dan Khasiatnya Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Kanisuis.
- M. Yurcheshen, M. Seehuus, and W. Pigeon. (2015). Updates on nutraceutical sleep therapeutics and investigational research, *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*. Hindawi Publishing Corporation.1-9. doi: 10.1155/2015/105256.
- Noviani D, Prima A, Adjad S, Damailia S. (2022). Scoping Review: Peran Pemberian Teh Hijau dalam Pencegahan Penuaan Kulit. *Bandung Conference Series: Medical Science*. 2(1). 795-801. DOI: <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.1660>

- Panaungi AN, Hasma, Boroallo I. (2022). Pembuatan Sabun Padat Dari Minyak Kelapa Dengan Penambahan Ekstrak Buah Pare (*Momordica charantia* L) Sebagai Antioksidan Menggunakan Metode Cold Process. *Borneo Journal Of Pharmascientech*. 6(1). 38-46.
- Purnavita S, Sutanti S, Oktavianda C, Dasmasele R. (2021). Alih Teknologi Pembuatan Sabun Mandi Sereh Wangi Mitra PKK RT 04 RW 01 Kelurahan Tambangan. *Jurnal Karya untuk Masyarakat*. 2(2). 114 – 126.
- Purwaniati. (2020). Produksi Sabun Cuci Piring Dan Sabun Mandi Rumah Tangga Sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian Masyarakat . *Amaliah Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2):145-151
- Towaha, B. (2013). Kandungan Senyawa Kimia pada Daun Teh (*Camellia sinensis*). *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri*. 19(3). 12- 16.
- Widiastuti, H dan Maryam, (2022). Sabun Organik : Pengenalan Manfaat Dan Pembuatan Produk. *Batoboh Jurnal pengabdian Pada Masyarakat*. 7(1) .46-55.
- Dai YL, Ying Li,† Qi Wang,† Feng-Jv Niu, Kun-Wei Li, Yun-Yu Wang, Jian Wang, Chang-Zheng Zhou, Li-Na Gao. (2023). Chamomile: A Review of Its Traditional Uses, Chemical Constituents, Pharmacological Activities and Quality Control Studies. *Molecules*. (28) 1. doi: 10.3390/molecules28010133.