BAB II. MANFAAT JERUK NIPIS UNTUK PERAWATAN WAJAH, TUBUH DAN RAMBUT

II.1 Buah Jeruk

Buah jeruk adalah buah yang banyak mengandung vitamin, zat gizi dan mineral. Buah jeruk dapat mencegah berbagai macam penyakit seperti, Penyakit kanker, stroke dan lain-lain. Buah jeruk lebih dikenal sebagai sumber vitamin C. Padahal, buah jeruk ini mengandung sederetan zat-zat gizi esensial lainnya yang meliputi karbohidrat (zat gula dan serat makanan), *folat*, kalsium, asam sitrat, *asam amino*, vitamin B6, vitamin A, vitamin E, *mineral*, *minyak atsiri*, *fosfor*, *magnesium*, tembaga, *riboflavin*, *asam pantotenat*, dan *senyawa fitokimia* (Hasbihtc, 2012:2).

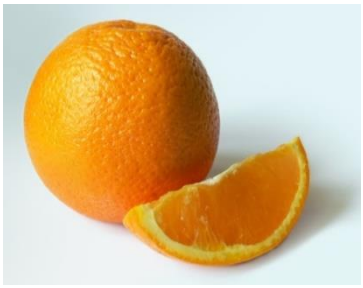
II.1.1 Jenis-Jenis Buah Jeruk

Indonesia merupakan salah satu negara dengan berbagai macam produk dan jenis buah-buahan, dengan karakter yang hampir mirip atau bahkan berbeda sama sekali. Golongan jeruk manis biasanya dimakan segar, untuk yang bercitarasa asam biasanya lebih cocok dijadikan jus. Beberapa jenis buah jeruk bisa dimanfaatkan sebagai bumbu untuk masakan. meskipun jenis jeruk sampai pada saat sekarang ini sudah sangat beragam jenisnya, tetapi manfaat jeruk yang satu dengan yang lainnya sama, karena kendungan dalam jeruk itu sama (Warasfarm, 2013:1). Banyaknya jenis jeruk ini dikarenakan persilangan antara jenis-jenis jeruk yang menghasilkan variasi-variasi jenis baru. Selain itu, kondisi iklim dan juga kondisi tanah mempengaruhi jenis jeruk yang dihasilkan (Ayiarganugraha, 2012:1).

Beberapa jenis jeruk yang terkenal di Indonesia :

1. Jeruk Manis

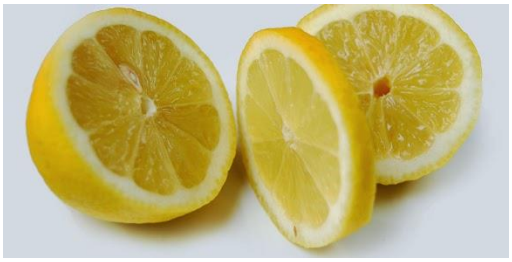
   Jenis jeruk ini yang biasanya langsung dapat dikonsumsi tanpa harus diolah terlebih dahulu. Jeruk Pontianak, jeruk Medan termasuk jenis ini karena rasanya yang manis dan segar saat dikonsumsi secara langsung.



Gambar II.1 Jeruk Manis
sumber : Dokumentasi Pribadi (30-12-2015)

2. Jeruk Lemon

   Jeruk lemon berwarna kuning muda dengan permukaan kulit yang licin. Aroma jeruk yang khas membuatnya banyak digunakan dalam pembuatan makanan.



Gambar II.2 Jeruk Lemon
sumber : Dokumentasi Pribadi (30-12-2015)

3. Jeruk Nipis

   Salah satu varietas jeruk dengan ukuran yang kecil ini banyak dimanfaatkan untuk penyedap masakan dan sebagai bahan untuk obat-obatan. Kandungan asam sitrat yang kuat dapat mengurangi bau amis pada masakan terutama baik daging ikan ataupun sapi.



Gambar II.3 Jeruk Nipis
sumber : Dokumentasi Pribadi (28-12-2015)

4. Jeruk Bali

jeruk bali merupakan jenis jeruk yang berukuran paling besar diantara jenis jeruk yang lain. Kulit jeruknya hijau tebal yang melindungi daging buah yang tebal berwarna kemerahan. Daging buahnya banyak dikonsumsi sebagai campuran salad.



Gambar II.4 Jeruk Bali
sumber : Dokumentasi Pribadi (28-12-2015)

II.1.2 Manfaat Buah Jeruk

Jeruk adalah buah yang sangat populer, mudah diperoleh dan relatif murah itu, ternyata banyak mengandung zat gizi yang berguna bagi kesehatan dan pencegahan penyakit. Karena jeruk banyak mengandung vitamin c dan vitamin c itu berfungsi untuk daya tahan tubuh. Manfaat buah jeruk diantaranya jeruk sangat baik untuk mencegah penyakit kanker seperti kanker kulit, payudara, paru-paru, mulut dan usus besar, dikarenakan buah jeruk mengandung *D-limonene* yang merupakan senyawa yang sangat baik untuk mencegah berbagai kanker dan manfaat berikutnya yaitu, buah jeruk juga sangat baik untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, dikarenakan buah jeruk merupakan sumber vitamin C. Fungsi vitamin C yaitu merangsang produksi sel darah putih dalam tubuh. Sehingga sangat baik dan dapat meningkatkan sistem kekebalan pada tubuh. Buah jeruk juga mengandung zat antioksidan. Fungsi antioksidan yaitu dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan yang diakibatkan oleh radikal bebas sehingga akan tampak awet muda dengan rajin mengkonsumsi buah jeruk (Naja, 2015:6).

II.2 Jeruk Nipis

Jeruk nipis mempunyai nama latin *citrus aurantium* sub*species aurantifolia*. Dalam perkembangan selanjutnya, jeruk nipis dikenal dengan nama *Citrus Aurantifolia.*kerabat dekat jeruk nipis antara lain adalah jeruk lemon (*citrus lemon*) yang sebelumnya dikenal dengan nama *citrus medica* varietas *lemon* dan jeruk sukade (*citrus medica*) yang sebelumnya disebut *citrus medica* varietas *proper* (Rukmana, 2003:14).

Jeruk nipis termasuk jenis tumbuhan perdu yang banyak memiliki dahan dan ranting. Tinggi tanaman jeruk sekitar 150cm-350cm. Batang pohonnya berkayu ulet, berduri dan keras. Sedangkan permukaan kulit luarnya berwarna tua dan kusam, daun berbentuk elips. Permukaan daun bagian atas berwarna hijau muda.

II.2.1 Manfaat Jeruk Nipis

Jeruk nipis (*Citrus Aurantifolia*) merupakan salah satu tanaman yang di gunakan oleh masyarakat, baik untuk bumbu masakan, untuk kecantikan maupun untuk obat-obatan dari bagian perasan air buah jeruk nipisnya. Untuk obat, jeruk nipis digunakan sebagai penambah nafsu makan, penurun panas (antipireutik), diare, kanker, diabetes, tukak lambung (maag), penyakit , kuning, anti inflamasi, dan antibakteri. Untuk bumbu masakan, jeruk nipis digunakan sebagai menghilangkan bau amis pada hewan laut, seperti ikan, udang dan lain-lainnya sebelum diolah. Air perasan jeruk nipis juga dapat membuat kesat daging ayam. Untuk kecantikan atau perawatan wajah, tubuh dan rambut, jeruk nipis digunakan sebagai masker untuk mengatasi kulit kering atau kasar, mengangkat kulit mati, pemutih wajah, *scrub* wajah, pengurangan bakteri, penghilang kapalan, menghilangkan ketombe dan masih banyak yang lainnya.

II.2.2 Kandungan Kimiawi Buah Jeruk Nipis

Mengkonsumsi jeruk nipis mengandung banyak vitamin C, padahal nutrisi penting yang terkandung di dalamnya tak hanya itu. Ada banyak mineral dan vitamin yang menunjang kesehatan manusia, sehingga buah jeruk nipis dikenal sebagai buah seribu keajaiban.

Nutrisi yang terdapat dalam buah jeruk nipis ini adalah :

1. Serat

   Serat pangan adalah nutrisi yang mendukung gula darah berada pada tingkat stabil dan meningkatkan rasa kenyang lebih lama. Di dalam buah jeruk nipis terdapat bulir-bulir jeruk yang ikut terbawa ketika memeras airnya, itulah yang dinamakan pulp. Pulp tertinggal di dalam jus (perasan) air jeruk nipis mengandung serat. Meskipun rasanya agak pahit dan asam, sebaiknya jangan dibuang. Kandungan serat yang dimiliki oleh buah jeruk nipis porsi 50gr, terhitung sangat tinggi. Itulah sebabnya buah ini sangat tepat dikonsumsi tubuh untuk membantu mengatasi masalah pencernaan seperti sembelit. Serat larut yang ditemukan di dalam kulit, jus (perasan) dan pulp jeruk nipis dapat membantu tubuh mengelola masalah diabetes (Kurnia, 2015:29).

2. Vitamin C

   Vitamin C paling banyak terdapat pada buah jeruk dan jeruk nipis yang memiliki sifat *phytonutrisi*, sekaligus sebagai sumber yang baik dalam penyediaan vitamin C. kandungan vitamin C pada jeruk nipis sering dimanfaatkan untuk mengatasi demam, penyakit pernapasan seperti flu, batuk, radang tenggorokan, hingga bronchitis. Vitamin C juga membantu penyembuhan dan perbaikan jaringan *gingiva* (gingiva adalah suatu keadaan di mana terjadi pembengkakan pada daerah gusi atau jaringan penyanggah gigi) dan membangun kulit yang sehat (Kurnia, 2015:31).

3. Kalsium

   Ternyata jeruk nipis meningkatkan keasaman sistem pencernaan. Kondisi ini membantu tubuh untuk mudah menyerap kalsium dari berbagai makanan yang dikonsumsi, termasuk dari jeruk nipis. Kemampuannya menyerap kalsium berefek pada penurunan berat badan. Karena kalsium yang banyak disimpan di dalam sel lemak, mempermudah sekaligus merangsang pembakaran lemak (Kurnia, 2015:32).

4. Vitamin A dan E

   Satu buah jeruk nipis menyediakan 1% dari nilai harian yang direkomendasikan (RDA) untuk vitamin A dan E. Vitamin A penting untuk kesehatan bagi pengelihatan, sedangkan vitamin E adalah antioksidan yang dapat membantu melawan penyebab penyakit radikal bebas (Kurnia, 2015:33).

5. Vitamin B

   Vitamin B dapat membantu tubuh melakukan metabolisme nutrisi dalam makanan. Buah jeruk nipis adalah sumber tujuh dari delapan vitamin B, yaitu, *tiamin*, *riboflavin*, *niasin*, *folat*, vitamin B6 dan *pantotenat* (B5). Satu buah jeruk nipis memiliki 1% dari nilai harian yang direkomendasikan (RDA) untuk semua vitamin B yang telah disebutkan (Kurnia, 2015:33).

6. Fosfor (P) dan Magnesium

   Buah jeruk nipis menyediakan 1% untuk *fasfor* dan magnesium (berdasarkan RDA), yang semuanya penting untuk tulang dan gigi yang kuat (Kurnia, 2015:33).

7. Kalium (Potasium)

   Unsur mineral yang satu ini banyak ditemukan dalam air perasan jeruk nipis. Kalium ditemukan hampir di seluruh tubuh dalam bentuk elektrolit. Kalium banyak terdapat pada saluran pencernaan. Di dalam tubuh, kalium biasanya bekerja sama dengan sodium atau natrium (Na) dalam mengatur keseimbangan muatan elektrolit cairan tubuh. Keseimbangan ini dijaga dengan menyesuaikan jumlah asupan kalium dari makanan dan jumlah kalium yang dibuang. Kalium penting untuk mengatur irama jantung dan membantu pembuluh darah rileks, sehingga mengurangi resiko hipertensi (Kurnia, 2015:33).

8. Besi (Fe) dan Tembaga (Cu)

   Tubuh membutuhkan mineral dalam jumlah kecil untuk mendukung kesehatan. Buah jeruk nipis menyediakan 2% zat besi (Fe) dn 2% tembaga

(Cu) dari nilai kecukupan gizi harian. Zat besi membantu sel darah merah berfungsi dengan baik, menjaga energi tubuh dan meningkatkan kekebalan. Tembaga pun tidak jauh berbeda, memiliki fungsi penting dalam tubuh manusia, yaitu membantu sel darah merah berfungsi dengan baik, meningkatkan kekebalan tubuh dan kekuatan tulang (Kurnia, 2015:34).

9. Asam Sitrat

   Sitrat pada jeruk nipis local (*Citrus Aurantifolia* Swingle) yang bulat ternyata 10 kali lebih besar jika dibandingkan dengan kandungan sitrat jeruk keprok dan 6 kali jeruk manis. Kandungan sitrat jeruk nipis ini bisa mencapai 55,6gr/kg. Asam sitrat baik untuk pencernaan dan juga kulit (Kurnia, 2015:35).

10. Flavonoid

    Senyawa flavonoid ini memiliki sifat antioksidan yang kuat dan efek antibiotika yang tak diragukan lagi. Flavonoid baik untuk pencernaan molekul makanan, merangsang sekresi cairan pencernaan dan membersihkan saluran pencernaan. Senyawa ini berkhasiat sebagai antioksidan, antialergi dan *Hepatoprotektor*. *Flavonoid* membantu melawan kerusakan radikal bebas yang dapat menyebabkan kanker (Kurnia, 2015:35).

11. Limonoid

    Limonoid adalah senyawa alami yang banyak terdapat dalam buah jeruk. Salah satu turunannya adalah limonen, yang terkandung dalam jeruk nipis. Senyawa ini juga mempunyai efek antikanker, sehingga melindungi tubuh dari kanker paru-paru dan saluran pencernaan. Limonen ikut mengaktifkan enzim hati, sehingga membantu memecah dan melakukan detoksifikasi bahan kimia penyebab kanker. Senyawa itu adalah *glutathione-S-transferase* atau GST (Kurnia, 2015:36).

II.2.3 Morfologi Jeruk Nipis

Buah jeruk memiliki berbagai senyawa bioaktif, yang dapat meningkatkan kesehatan dan melawan berbagai penyakit. Buah jeruk nipis berbentuk bulat sebesar bola pingpong, dengan diameter 3,5-5 cm. Bakal buah berbentuk bulat seperti bola. Ketika masih muda kulit buah jeruk nipis berwarna hijau, tetapi setelah tua dan masak warna kulit buah jeruk nipis berubah menjadi kuning. Buah jeruk nipis yang telah tua biasanya berdiameter 3,5-5 cm. Daging buahnya berwarna kuning kehijauan dan bijinya banyak. Buah jeruk nipis memiliki permukaan licin dan berkulit tipis.

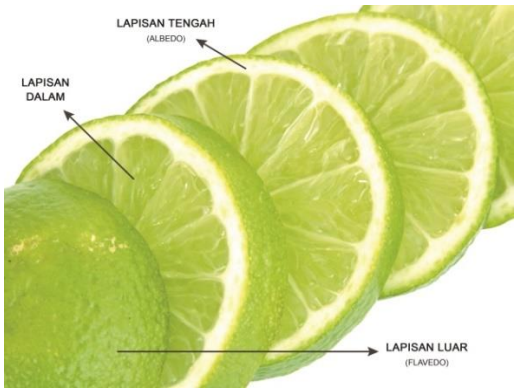
Kulit buah jeruk nipis memiliki 3 lapisan, yaitu :

1. Lapisan Luar (*Flavedo*)

   Lapisan ini kaku dan mengandung banyak kelenjar minyak asiri, yang mula-mula berwarna hijau, tetapi jika buahnya masak warnanya berubah menjadi kuning atau jingga (Kurnia, 2015:9).
2. Lapisan Tengah (*Albedo*)

   Lapisan ini bersifat seperti spon. Terdiri atas jaringan bunga karang yang biasanya berwarna putih (Kurnia, 2015:9).
3. Lapisan Dalam

   Lapisan ini bersekat-sekat, sehingga terbentuk beberapa ruangan. Di dalam ruangan terdapat gelembung-gelembung berair dan bijinya berada bebas di antara gelembung-gelembung ini. Bagian ini biasanya disebut sebagai *pulp* atau bulir (Kurnia, 2015:10).



Gambar II.5 Lapisan Buah Jeruk Nipis
sumber : dokumentasi pribadi (30-12-2015)

II.3 Perawatan Wajah, Tubuh dan Rambut Usia Remaja

Perawatan wajah, tubuh dan rambut memiliki arti yang luas yakni, menyatukan kesehatan mental, tubuh dan spiritual individu. Perawatan wajah, tubuh dan rambut sangat penting dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan menjaga kesehatan kulit. Pada masa sekarang ini kondisi lingkungan yang semakin tidak bersahabat kian memperburuk kecantikan dan kesehatan perempuan. Kondisi udara dan cuaca yang ekstrim, ditambah polusi, sengatan sinar UV, dan radikal bebas, terutama di daerah perkotaan, merupakan tantangan utama bagi para perempuan untuk dapat mempertahankan penampilannya agar tetap cantik dan sehat. Banyaknya kegiatan dan pekerjaan membuat perempuan diliputi ketegangan, stress, dan tekanan. Hal-hal tersebut juga dapat menjadi faktor pemicu kerusakan penampilan dan kesehatan. Maka dari itu perawatan wajah, tubuh dan rambut menjadi suatu keharusan agar kulit tetap sehat.

Masa remaja yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa memberikan perubahan yang tampak pada sikap dan perilaku. Tingkat perubahannya sejajar dengan tingkat perubahan fisik yang disertai perubahan hormonal. Pada saat ini perubahan hormonal pada gilirannya menimbulkan masalah kulit misalnya, kulit kusam, jerawat adalah masalah sebagian besar yang diderita oleh semua remaja. Karena masalah tersebut, perawatan wajah, tubuh dan rambut atau kulit adalah suatu keharusan. Salah satu aspek psikologis yang menyertainya adalah remaja sangat memperhatikan penampilan fisik mereka. Bagi remaja, daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Akibatnya, banyak yang menghabiskan waktu dan pikiran untuk mencari jalan memperbaiki penampilannya. Oleh karena itu, remaja dapat berperilaku konsumtif terhadap produk-produk yang menunjang penampilan fisiknya. Hal tersebut yang mengkhawatirkan ketika mereka mulai mencari dan menggunakan kosmetik kecantikan yang tidak aman yang dapat berbahaya bagi kesehatan demi kecantikan yang mereka harapkan. Remaja yang mulai memperhatikan penampilan tubuhnya antara lain remaja yang berusia :

1. Remaja Pertengahan (16-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirnya (Hariyanto, 2010:2).

2. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya (Hariyanto, 2010:3).

II.4 Analisa

Setelah melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisioner kepada 50 orang responden, yang didalamnya terdapat respon dari perempuan dan laki-laki, yang rata-rata berusia 16-25 tahun di kota Bandung yang diserbarkan melalui *online* pada tanggal 4 Januari 2016 hingga 25 Januari 2016. Maka berikut ini adalah hasil kuisionernya :

A. Pengetahuan masyarakat terhadap manfaat buah jeruk nipis



Diagram II. 1 Pengetahuan masyarakat terhadap manfaat buah jeruk nipis

Dapat disimpulkan dari diagram diatas bahwa pengetahuan masyarakat terhadap manfaat dari buah jeruk nipis hanya sebesar 90% orang yang mengetahuinya dan sebesar 10% orang yang masih belum mengetahui bahwa buah jeruk nipis bisa dijadikan sebagai penghilang bau amis pada ikan atau daging, obat kesehatan dan juga sebagai perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut) . Kuisioner yang dibuat selanjutnya menanyakan tingkat mengkonsumsi buah jeruk nipis ini untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut). Dibawah ini merupakan diagram dari seberapa seringkah masyarakat mengkonsumsi buah jeruk nipis ini untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut).

B. Tingkat konsumsi buah jeruk nipis oleh masyarakat untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut)



Diagram II. 2 Tingkat konsumsi buah jeruk nipis oleh masyarakat untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut

Dapat disimpulkan dari diagram diatas bahwa masyarakat tidak sering atau tidak pernah mengkonsumsi buah jeruk nipis ini untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut) sebesar 78%, sedangkan masyarakat yang mengkonsumsinya 22%.

C. Pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah jeruk nipis

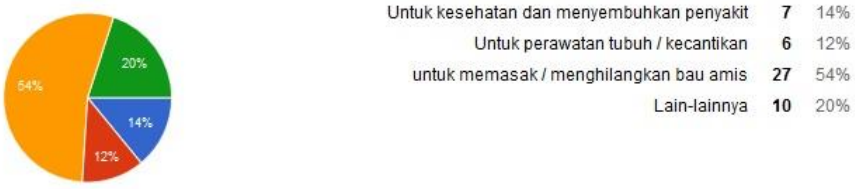


Diagram II. 3 Pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah jeruk nipis

Dapat disimpulkan dari diagram diatas bahwa masyarakat hanya tahu bahwa buah buah jeruk nipis manfaatya hanya untuk menghilangkan bau amis pada ikan ataupun daging sebesar 54% dan yang lainnya mengetahui bahwa buah jeruk nipis manfaatnya bisa untuk kesehatan 14%, buah jeruk nipis untuk kecantikan 12% dan sisanya 20% menjawab lain-lainnya. Dapat disimpulkan bawah pengetahuan masyarakat terhadap buah jeruk nipis untuk dijadikan sebagai perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut) sangat kurang, karena masyarakat selalu mengira bahwa buah jeruk nipis ini hanya untuk penghilang bau amis pada makanan, daging saja, padahal khasiat dan manfaat dari buah jeruk nipis ini sangatlah beraneka ragam apalagi jika dimanfaatkan untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut).

D. Meracik sendiri buah jeruk nipis untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut)



Diagram II. 4 Meracik sendiri buah jeruk nipis untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut

Dapat disimpulkan dari diagram diatas bahwa masyarakat tidak mau mengkonsusmi buah jeruk nipis karena alasan masyarakat ingin hal yang peraktis, karena masyarakat ingin sesuatu yang cepat, mudah, tidak membuang waktu lama, instan dan menurut mereka dengan cara meracik sendiri buah jeruk nipis untuk perawatan tubuh (wajah, tubuh dan rambut) sangatlah lama dan tidak peraktis.

E. Pengalaman masyarakat terhadap buah jeruk nipis

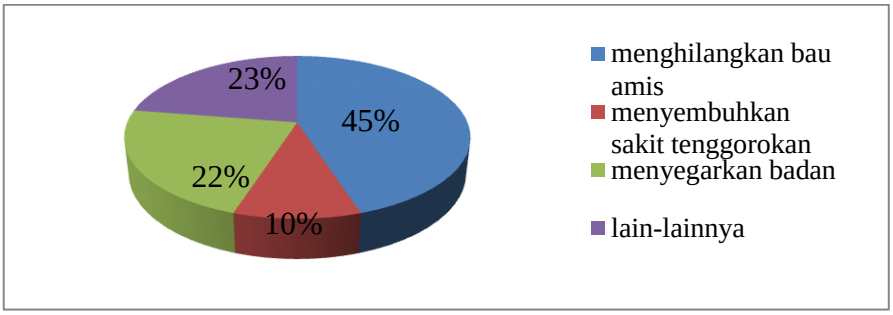


Diagram II. 5 Pengalaman masyarakat terhadap buah jeruk nipis

Berdasarkan hasil kuisioner yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa buah jeruk nipis sangat jarang sekali digunakan masyarakat untuk kesehatan perawatan wajah, tubuh dan rambut, masyarakat hanya menggunakan buah jeruk nipis ini untuk menghilangkan bau amis pada makanan dan sebagai obat kesehatan. masyarakat hanya tahu bahwa buah jeruk nipis ini digunakan sebagai obat penghilang sakit tenggorokan, batuk dan sebagai obat untuk perawatan tubuhnya masyarakat hanya tahu bahwa buah jeruk nipis sebagai obat untuk menyegarkan badan. Tetapi perlu masyarakat ketahui bahwa buah jeruk nipis ini adalah buah yang banyak memiliki manfaat dan khasiat yang beraneka ragam, tidak hanya untuk penghilang bau amis, tidak hanya untuk menghilangkan batuk dan tidak hanya untuk menyegarkan badan tetapi masih banyak manfaat lainnya dari buah jeruk nipis ini yang masyarakat harus ketahui.

II.4.1 Hasil Wawancara



Gambar II.6 Shilma M Fauziyah
sumber : Dokumentasi Pribadi (31-12-2015)

Berdasarkan hasil wawancara kepada Shilma M Fauziyah, mahasiswi jurusan Pertanian di Universitas Islam Negeri di kota Bandung pada tanggal 31 Desember 2015, mengatakan fakta bahwa buah jeruk nipis bisa dijadikan sebagai obat untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut itu memang benar, karena buah jeruk nipis ini sangat banyak sekali manfaatnya dan khasiatnya terutama bagi tubuh untuk menjadikannya segar bugar apalagi jika rutin meminum perasan buah jeruk nipis ini pada pagi hari dan untuk perawatan tubuh dan wajah buah jeruk nipis tidak dapat dipisahkan. Dalam hal ini, vitamin C memberi pengaruh besar bagi kesehatan kulit wajah dan tubuh. Kemampuan asam sitrat dalam buah jeruk nipis yang tinggi, juga memberi efek positif melawan bakteri yang sering timbul di wajah hingga menimbulkan jerawat. tetapi kenapa jika ingin meracik dan menggunakan buah jeruk nipis untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut harus diracik dengan gula, garam, telur dan lainnya, karena memang efektifnya harus digabungkan tetapi walaupun digabungkan semua bahan tersebut, tetap saja buah jeruk nipis ini mempunyai peran yang utama dibandingkan dengan yang lainnya. Keefektifan obat herbal itu ada yang bekerja secara mandiri dan ada juga yang harus digabungkan dengan bahan herbal lainnya.

II.5 Analisis Masalah dan Solusi

Buah jeruk nipis telah membuktikan khasiatnya sejak lama, kemampuannya mengatasi berbagai macam penyakit, seperti pencernaan dan pernapasan. Manfaat yang terdapat di dalam buah jeruk nipis ini sangat beraneka ragam dan memang ampuh sebagai pertolongan pertama sebelum berobat karena sebagai pencegah penyakit. Meminum segelas perasan jeruk nipis adalah tindakan awal untuk mendapatkan senyawa terbaik yang ditemukan di seluruh *family citrus* (jeruk), yaitu *limonoid*. *Limonoid* adalah kata asing bagi masyarakat awam, tetapi di dunia kedokteran *lomonoid* adalah senyawa penting yang memberi dampak positif bagi kesehatan. Pentingnya buah jeruk nipis ini untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut sangat berpengaruh karena vitamin C dari buah jeruk nipis memberi pengaruh besar bagi kesehatan kulit wajah. Kemampuan asam sitrat dalam buah jeruk nipis yang tinggi, juga memberi efek positif melawan bakteri yang sering timbul di wajah hingga menimbulkan jerawat.

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa yang menjadi permasalahan adalah kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya manfaat buah jeruk nipis untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut. Hampir setiap responden selalu menggunakan atau memanfaatkan buah jeruk nipis sebagai obat untuk menghilangkan lendir pada tenggorokan, demam dan juga banyak digunakan sebagai bahan makanan untuk menghilangkan bau amis. Dengan demikian maka penyelesaian masalahnya atau solusi yang baik adalah dengan membuat media informasi untuk memperkenalkan manfaat dan cara mengolah buah jeruk nipis ini untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut. Tujuannya agar masyarakat dapat mempelajari cara mengolah dan memanfaatkan jeruk nipis ini untuk perawatan wajah, tubuh dan rambut dan menambah pengetahuan tentang bagaimana cara merawat kesehatan tubuh dengan menggunakan bahan alami.