

## EDUKASI DAN PRAKTIK PEMBUATAN MINYAK PIJAT AROMATERAPI UNTUK SWAMEDIKASI DI KOTA DAN KABUPATEN MALANG

Thia Amalia<sup>1</sup>, Queen Intan Nurrahmah<sup>2</sup>, Uswatun Khasanah<sup>3</sup>,  
Agustina Dwi Ilmi Hadiwasito<sup>4</sup>, Annisa Nur Fitriani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia  
[thiaamalia@ub.ac.id](mailto:thiaamalia@ub.ac.id)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri sebagai komponen aktif. Meskipun memiliki banyak manfaat, penggunaan minyak atsiri yang tidak tepat dapat menimbulkan risiko kesehatan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya anggota Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dalam pemanfaatan minyak atsiri sebagai aromaterapi untuk pengobatan mandiri di rumah. Kegiatan edukasi dan pelatihan dilaksanakan di tiga kecamatan di Kota dan Kabupaten Malang dengan melibatkan 50 orang peserta dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang beragam. Melalui penyuluhan dan praktik langsung dalam pembuatan minyak aromaterapi, peserta diberikan informasi tentang penggunaan yang aman dan efektif, serta potensi manfaat dan risiko dari penggunaan minyak atsiri. Pengetahuan peserta dinilai sebelum dan sesudah kegiatan melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang pemanfaatan minyak atsiri sebagai aromaterapi untuk pengobatan mandiri di rumah ( $P < 0,05$ ). Dengan demikian, pengabdian ini dapat membantu komunitas dalam memahami manfaat aromaterapi sebagai alternatif pengobatan mandiri yang aman dan efektif di rumah.

**Kata Kunci:** Aromaterapi; Minyak Atsiri; Pengabdian.

**Abstract:** *Aromatherapy is a complementary therapy that utilizes essential oils as active components. Despite their benefits, the improper use of essential oils can pose significant health risks. This community service project aimed to enhance community understanding, particularly among members of the Family Empowerment and Welfare (PKK), in the utilization of essential oils as aromatherapy for self-medication purposes at home. Education and training activities were conducted in three sub-districts in Malang City and Regency, involving 50 participants with diverse educational and occupational backgrounds. Through counseling sessions and hands-on practice in aromatherapy oil preparation, participants were provided with information on safe and effective usage, as well as the potential benefits and risks of essential oil utilization. Participants' knowledge was assessed before and after the interventions using pre- and post-tests. The analysis results indicated a statistically significant improvement in participants' understanding of the application of essential oils as aromatherapy for self-medication at home ( $sig = 0,00$ ). This community service activity can assist communities in understanding the benefits of aromatherapy as a safe and effective self-medication alternative at home.*

**Keywords:** *Aromatherapy; Essential Oil; Self-Medication.*



#### Article History:

Received: 16-07-2024

Revised : 28-08-2024

Accepted: 21-08-2024

Online : 22-08-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Aromaterapi merupakan salah satu cabang fitoterapi yang memanfaatkan minyak atsiri sebagai pendekatan alternatif untuk kesehatan dan kebugaran. Pemanfaatan minyak atsiri sebagai pengobatan telah dipraktekkan sejak zaman dahulu dan masih dilakukan hingga saat ini. Meskipun demikian, penting untuk mengetahui potensi efek samping yang dapat terjadi karena penggunaan minyak atsiri yang tidak benar atau berlebihan (Halder *et al.*, 2018).

Minyak atsiri banyak dikenal karena aroma khas dan berbagai aktivitas farmakologi yang dimilikinya. Minyak atsiri telah terbukti dapat digunakan sebagai swamedikasi untuk pengobatan alternatif nyeri, migrain, dan anti-kecemasan (Gong *et al.*, 2020; Yuan *et al.*, 2021; Dewanjee *et al.*, 2023). selain itu, stimulasi sensorik yang diberikan oleh minyak atsiri melalui penciuman dan sentuhan dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien (Lakhan *et al.*, 2016). Oleh karena itu, pemanfaatan minyak atsiri umumnya dilakukan melalui inhalasi atau aplikasi topikal (Aćimović, 2021).

Efek terapeutik minyak atsiri diperoleh dari kandungan senyawa metabolit sekunder tanaman. Senyawa metabolit sekunder tanaman adalah senyawa organik yang tidak terlibat langsung dalam proses pertumbuhan dan perkembangan dasar tanaman, seperti fotosintesis dan respirasi. Sebaliknya, senyawa ini berfungsi dalam interaksi tanaman dengan lingkungan sekitarnya dan seringkali berperan dalam pertahanan. Komposisi dan kadar senyawa dalam minyak atsiri ditentukan oleh spesies tanaman, musim, area pengumpulan, dan metode ekstraksi (Sharma *et al.*, 2023). Oleh karena itu, minyak atsiri yang dihasilkan dari berbagai sumber tanaman memiliki karakteristik dan manfaat yang bervariasi. Beberapa minyak atsiri yang sering digunakan dalam aromaterapi meliputi minyak lavender, eucalyptus, chamomile, rosemary, dan peppermint (Lakhan *et al.*, 2016).

Namun, penting untuk diperhatikan bahwa penggunaan minyak atsiri juga dapat menimbulkan risiko efek samping jika tidak digunakan dengan benar, serupa dengan risiko yang mungkin muncul dari pengobatan lainnya. Efek samping seperti ketergantungan dan bronkospasme dapat terjadi akibat kontak berlebihan atau penghirupan minyak atsiri, terutama pada individu yang memiliki kecenderungan tersebut. Selain itu, paparan yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan reaksi hipersensitivitas (Mutiar Dewati & Masfuri, 2021).

Risiko tersebut dapat diminimalisir dengan cara mengetahui tahap pengenceran dan teknik pembuatan yang tepat sangat penting. Pengenceran minyak esensial dalam minyak pembawa pada konsentrasi yang sesuai yaitu 1,5%-3%, direkomendasikan untuk penggunaan sebagai minyak pijat. Minyak atsiri tidak boleh dioleskan pada kulit yang rusak atau teriritasi. Selain itu, individu yang diketahui memiliki alergi terhadap bahan tumbuhan tertentu harus berhati-hati atau menghindari penggunaan

minyak atsiri (misalnya, penggunaan minyak atsiri lavender harus dihindari pada subjek yang alergi terhadap lavender) (Antonelli & Donelli, 2020).

Penggunaan aromaterapi sebagai pengobatan mandiri telah dilakukan sejak zaman dahulu dan terus berlanjut hingga saat ini. Di Indonesia, produksi minyak atsiri berasal dari sekitar 40 spesies tanamandengan total produksi tahunan mencapai 5.000-6.000 ton per tahun (Mulyono *et al.*, 2022). Oleh karena itu, minyak atsiri mempunyai peluang yang sangat besar untuk dikembangkan lebih lanjut di bidang pengobatan mandiri. Namun untuk mewujudkan potensi tersebut diperlukan kesadaran dan pemahaman masyarakat luas mengenai komposisi, manfaat, dan penggunaan minyak atsiri yang benar. Kampanye pendidikan dan kesadaran sangat penting untuk memastikan pemanfaatan pengobatan alami ini secara aman dan efektif dalam praktik swamedikasi. Menurut Ismawan *et al.* (2022), kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu cara untuk mengedukasi masyarakat mengenai pemanfaatan minyak atsiri sebagai pengobatan mandiri di rumah. Minyak atsiri yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari minyak lavender, kapulaga, dan rosemary yang memiliki efek terapeutik sebagai anti nyeri. Minyak lavender dan kapulaga mengandung linalool yang memiliki kemampuan penyerapan yang baik di kulit sehingga memberikan efek relaksasi yang lebih optimal. Sementara itu, minyak rosemary memiliki camphor dan 1,8-cineole yang dapat memberikan efek anti-nyeri (Tisserand & Young, 2014; Ali *et al.*, 2015). Pemilihan dan penggunaan minyak atsiri yang tepat serta pemahaman tentang kandungan zat aktifnya dapat memaksimalkan manfaat terapeutik dan memastikan keamanan dalam penggunaan sehari-hari.

Kegiatan ini dilakukan di tiga kecamatan yaitu Mojolangu, Ngijo, dan Mulyoagung di Kota dan Kabupaten Malang. Ibu-ibu PKK di ketiga kecamatan tersebut memiliki peluang dalam melakukan bimbingan kepada masyarakat luas terkait pemanfaatan minyak atsiri sebagai minyak pijat aromaterapi. Tidak dapat dipungkiri bahwa penyakit pegal linu masuk dalam lima besar penyakit terbanyak di Puskesmas Indonesia (Romayati Keswara *et al.*, 2018). Dengan pelatihan ini, diharapkan anggota PKK tidak hanya mampu memanfaatkan minyak atsiri secara efektif, tetapi juga dapat mentransfer pengetahuan ini kepada masyarakat luas. Penerapan pengetahuan ini diharapkan akan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat di daerah tersebut, serta memperluas jangkauan manfaat dari minyak atsiri dalam pengobatan mandiri.

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan di tiga kecamatan yaitu Mojolangu, Ngijo, dan Mulyoagung di Kota dan Kabupaten Malang, pada bulan Juli hingga November 2023. Sasaran responden Pengabdian ini adalah 50 anggota Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di wilayah tersebut. Rangkaian kegiatan diawali dengan memperoleh perizinan, dilanjutkan dengan penyuluhan dan praktik pembuatan aromaterapi minyak pijat aromaterapi untuk pegal linu, serta diakhiri dengan evaluasi.

Proses awal pengabdian diawali dengan menghubungi lokasi pengabdian untuk persiapan intervensi di lokasi sasaran. Setiap lokasi intervensi menjalani dua agenda utama, yakni penyuluhan dan praktik pembuatan minyak pijat aromaterapi. Sebelum penyuluhan dilakukan, peserta diminta untuk mengerjakan *pre-test*. Penyuluhan ini merupakan kegiatan inti untuk memberikan edukasi kepada peserta tentang penggunaan aromaterapi yang aman sebagai terapi mandiri di rumah. Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan aromaterapi dari minyak atsiri untuk mempraktikkan langsung teori dalam penyuluhan yang telah dijelaskan sebelumnya. Minyak pijat yang dibuat adalah kombinasi minyak atsiri kapulaga, lavender, dan rosemary yang dikenal efektif untuk meredakan nyeri dan pegal linu. Kegiatan ini diakhiri dengan *post-test* yang bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman peserta setelah penyuluhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis dengan menggunakan SPSS.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi penggunaan minyak atsiri merupakan sebuah langkah yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemanfaatan minyak atsiri dalam kehidupan sehari-hari. Tim pengabdian masyarakat dengan topik edukasi penggunaan minyak atsiri ini terdiri dari tiga orang dosen dan delapan orang mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi, Departemen Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya Malang. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK karena urgensi kebutuhan akan pentingnya edukasi dalam pemanfaatan minyak atsiri sebagai pengobatan mandiri di rumah.

Kegiatan pengabdian dilakukan terhadap 50 peserta di tiga lokasi, yaitu di Kecamatan Mojolangu, Kecamatan Ngijo, dan Kecamatan Mulyoagung, Kota/Kabupaten Malang. Penyuluhan menjadi kegiatan utama untuk menjelaskan topik tentang minyak atsiri sebagai aromaterapi, mulai dari sejarah aromaterapi, cara penggunaan, dosis yang tepat, potensi toksisitas dan efek samping, serta aktivitas farmakologi dari beberapa minyak atsiri. Tim pengabdian memberikan wawasan dan transfer ilmu dengan metode ceramah dan diskusi kepada peserta pengabdian. Metode presentasi mempunyai kelebihan dalam mentransfer pengetahuan kepada masyarakat. Cara ini dapat membangun komunikasi dua arah antara presenter dan

audiens. Penyajian yang baik akan memberikan pengaruh positif bagi masyarakat (Kogon *et al.*, 2015). Gambar 1 menampilkan sesi penyuluhan kepada ibu-ibu PKK kecamatan Ngijo. Pada gambar tersebut dosen dari Program Studi Farmasi Universitas Brawijaya sedang memberikan arahan terkait materi edukasi pemanfaatan minyak atsiri. Penyuluhan dilakukan di tempat terbuka secara lisan kepada responden. Proses tanya jawab dan diskusi interaktif dengan responden membuktikan antusiasme peserta dalam menerima materi penyuluhan.



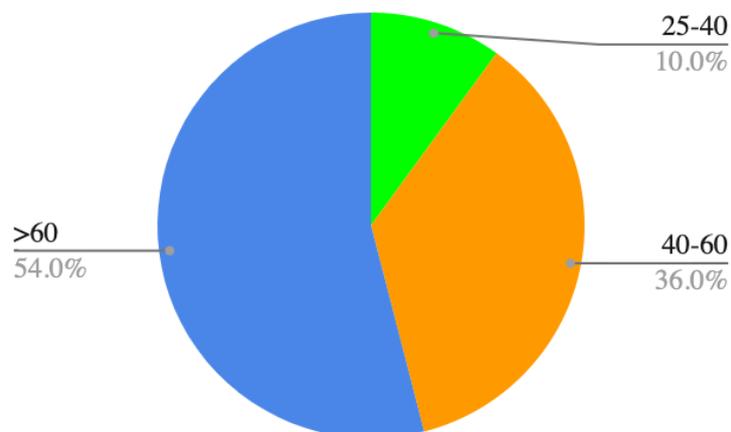
**Gambar 1.** Edukasi penggunaan aromaterapi yang aman dan efektif

Peserta juga dibekali dengan formulasi minyak pijat aromaterapi sebagai implementasi dari teori penyuluhan yang telah diberikan. Formulasi minyak pijat yang digunakan dalam praktik pembuatan aromaterapi adalah kombinasi minyak atsiri yang memiliki aktivitas anti nyeri, yaitu minyak lavender, minyak kapulaga, dan minyak rosemary yang dilarutkan dalam minyak jojoba. Formulasi yang digunakan disesuaikan persentasenya untuk memaksimalkan efek terapeutik dan meminimalkan efek samping penggunaan minyak pijat aromaterapi (Lin *et al.*, 2018). Peserta pengabdian secara aktif ikut berpartisipasi dalam proses pembuatan minyak pijat aromaterapi. Gambar 2 menunjukkan antusiasme masyarakat dalam sesi pembuatan minyak pijat aromaterapi. Responden turut aktif dalam kegiatan ini dan mengikuti instruksi pendamping dalam proses pembuatan sehingga dihasilkan minyak pijat aromaterapi yang dapat digunakan masyarakat di rumah. Minyak pijat aromaterapi yang dibuat dan dikemas dalam botol *roll-on* didistribusikan ke seluruh sasaran. Botol *roll-on* digunakan untuk memudahkan pengaplikasian atau penyebaran minyak atsiri ke area penggunaan. Botol berwarna gelap digunakan untuk melindungi campuran minyak atsiri dari paparan cahaya langsung, sehingga mengurangi risiko degradasi konstituenya (Turek & Stintzing, 2014).



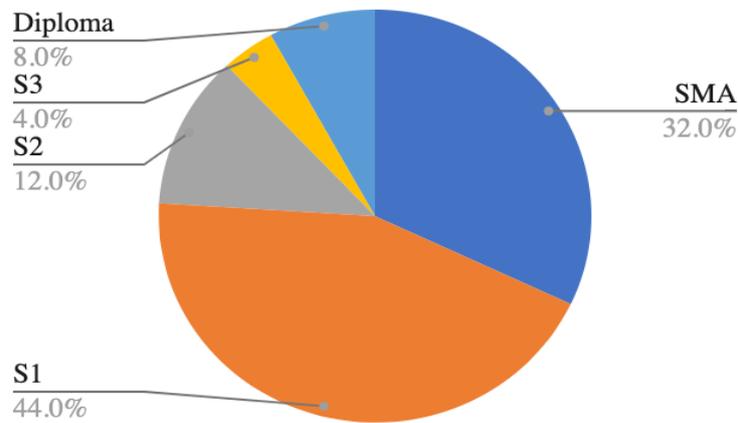
**Gambar 2.** Pembuatan minyak pijat aromaterapi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pemberian *pretest* dan *posttest* pada awal dan akhir sesi penyuluhan. Pada proses evaluasi ini didapatkan biodata peserta untuk mengetahui sebaran usia, riwayat pendidikan dan pekerjaan dari responden. Gambar 3 menunjukkan sebaran usia peserta, dimana usia peserta terbanyak yaitu >60 tahun (54%) dan peserta dengan rentang usia 25-40 tahun dan 40-60 tahun masing-masing sebanyak 10% dan 36%. Hal ini menunjukkan bahwa responden penyuluhan ini didominasi oleh lansia yang beresiko sering mengalami pegal linu.



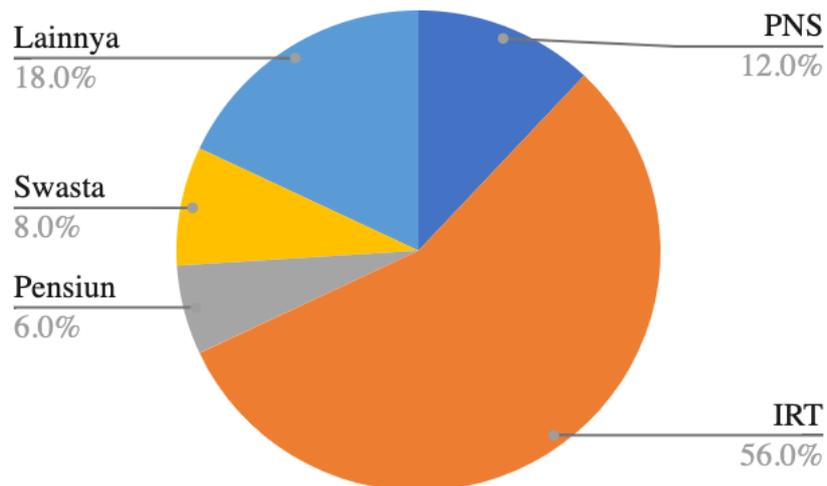
**Gambar 3.** Distribusi Usia Peserta Edukasi

Demografi pendidikan peserta dapat dilihat pada Gambar 4 yang menggambarkan berbagai latar belakang pendidikan peserta. Rata-rata pendidikan peserta pengabdian pada tiga kecamatan tersebut didominasi oleh lulusan S1 sebanyak 44%. Responden lain memiliki riwayat pendidikan SMA (32%), Diploma (8%), S2 (12%), dan S3 (4%).



**Gambar 4.** Tingkat Pendidikan Peserta Edukasi

Peserta juga memiliki pekerjaan yang beragam. Gambar 5 menunjukkan bahwa peserta pengabdian didominasi ibu rumah tangga (56%), serta pegawai negeri sipil (12%), pegawai pensiunan (6%), dan lain-lain (18%). Meskipun memiliki latar belakang yang beragam, ibu-ibu PKK di tiga kecamatan tersebut masih memiliki kemampuan dalam memahami pemanfaatan minyak atsiri sebagai minyak pijat aromaterapi.



**Gambar 5.** Pekerjaan Peserta Edukasi

Tingkat pemahaman diukur secara kualitatif dan dievaluasi dari pencapaian nilai *pretest* dan *posttest* yang dilakukan bersama peserta. Ukuran ini dapat menentukan keberhasilan penyampaian materi kepada masyarakat. Peningkatan skor pada *posttest* menunjukkan pemahaman masyarakat meningkat (Marithasari *et al.*, 2023). Soal-soal pada *pretest* dan *posttest* diambil dari materi bimbingan yang diberikan. Para peserta juga menerima materi konseling dalam bentuk cetak untuk membantu penyimpanan dan penyebaran informasi yang diperoleh selama sesi konseling kepada orang lain. Data tingkat pengetahuan diambil dari skor yang diperoleh peserta pada saat *pretest* dan dibandingkan dengan yang

diperoleh pada saat *posttest*. Analisis data dilakukan dengan bantuan alat pengolah data SPSS, dan hasilnya dijelaskan secara deskriptif untuk menggambarkan perbedaan pengetahuan peserta tentang minyak pijat aromaterapi sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil rekap *pretest* dan *posttest* di tiga kecamatan menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan minyak atsiri sebagai pengobatan mandiri memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,00 ( $p < 0,05$ ). Data *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara kedua sampel berpasangan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tiga peserta mempunyai nilai *posttest* lebih rendah dari nilai pre-test, sedangkan 43 peserta mempunyai nilai post-test lebih tinggi, dan 4 peserta mempunyai nilai post-test yang sama dengan nilai pre-test mereka.

Berdasarkan hasil kuisisioner yang diberikan pada akhir kegiatan, peserta menyatakan sangat puas terhadap kegiatan edukasi penggunaan minyak atsiri ini. Kegiatan ini berpotensi meningkatkan pemahaman mengenai manfaat minyak atsiri sebagai pengobatan mandiri di rumah. Kegiatan dilaksanakan sesuai harapan peserta dari segi materi, waktu, dan pelayanan. Tindak lanjut dari kegiatan edukasi pemanfaatan minyak atsiri sebagai pengobatan mandiri ini adalah dengan melakukan evaluasi kemandirian masyarakat dalam menggunakan minyak atsiri untuk pengobatan mandiri.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini membahas mengenai pentingnya pemanfaatan minyak atsiri yang aman dan efektif untuk tujuan pengobatan sendiri. Pemberian pengetahuan dan keterampilan praktis kepada anggota PKK dilakukan untuk memberdayakan individu dalam mengendalikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan memberikan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Masyarakat juga merasa puas dengan kegiatan penyuluhan yang disertai dengan pelatihan pembuatan secara langsung. Harapannya, pengetahuan yang disampaikan pada penyuluhan ini dapat disebarluaskan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pengabdian masyarakat ini didukung dan didanai oleh Dana Penerimaan Negara Bukan Pajak (PNBP), Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (BPPM), Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ácímović, M. (2021). Essential Oils: Inhalation Aromatherapy-A Comprehensive Review. In *Technology and Engineering Management J Agron Technol Eng Manag*, 4(2), pp. 547-557
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. In *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), pp. 601–611
- Antonelli, M., & Donelli, D. (2020). Efficacy, Safety and Tolerability of Aroma Massage with Lavender Essential Oil: an Overview. *Nternational Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*, 13(1), pp. 32–36.
- Dewanjee, S., Sohel, M., Hossain, M. S., Ansari, F., Islam, M. T., Sultana, F., Al Mamun, A., Islam, M. M., & Amin, M. N. (2023). A comprehensive review on clinically proven natural products in the management of nerve pain, with mechanistic insights. In *Heliyon*, 9(5), pp. e15346
- Gong, M., Dong, H., Tang, Y., Huang, W., & Lu, F. (2020). Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. In *Journal of Affective Disorders*, 274 (2021), pp. 1028–1040
- Halder, D., Barik, B. B., Dasgupta, R. K., & Roy, S. D. (2018). AROMA THERAPY: AN ART OF HEALING. *Indian Research Journal of Pharmacy and Science*, 5(3), 1540–1558.
- Ismawan, D., Tullah, N. H., Fauzan, D. A., & Asbari, M. (2022). Community Service in the Higher Education Environment. In *Journal of Community Service and Engagement* 2(6), pp. 34-43
- Kogon, K., England, B., & Schmidt, J. (2015). *Presentation advantage: How to inform and persuade any audience*. BenBella Books.
- Lakhan, S. E., Sheaffer, H., & Tepper, D. (2016). The Effectiveness of Aromatherapy in Reducing Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Pain Research and Treatment*, 2016, p. 1-13
- Lin, T. K., Zhong, L., & Santiago, J. L. (2018). Anti-inflammatory and skin barrier repair effects of topical application of some plant oils. In *International Journal of Molecular Sciences*, 19(1), pp. 1-21
- Marithasari, H., Barus, I. G., Resmayasari, I., & Suwanda, B. S. (2023). Pre-Test And Post-Test Technique to Control Students Mastery in Online Learning of English for Communication Course. *The Journal Of English Teaching For Young And Adult Learners*, 2(1), 12–15.
- Mulyono, E., Jannah, I., Nurtiya Anggiasari, N., & Manah Kumalasar UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, S. (2022). Essential Oil Development and Potential In Indonesia. In *ACCEPT: Annual Conference on Community Engagement for Peaceful Transformation*, 1(1), 181–189.
- Mutiara Dewi, I. A., & Masfuri, M. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 348–362.
- Romayati Keswara, U., Kusumaningsih, D., Tri Wahudi, W., & Hidayat, R., (2018). Kegiatan Penyuluhan Tentang Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaras Kabupaten Pesisir Barat, *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 16-20
- Tisserand, R., & Young, R. (2014). *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals* (2nd ed.). Churchill Livingstone
- Turek, C., & Stintzing, F. C. (2013). Stability of essential oils: A review. In *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 12(1), pp. 40–53
- Yuan, R., Zhang, D., Yang, J., Wu, Z., Luo, C., Han, L., Yang, F., Lin, J., & Yang, M. (2021). Review of aromatherapy essential oils and their mechanism of action against migraines. In *Journal of Ethnopharmacology*, 265 (2021), pp. 113326