

PENERAPAN EDUKASI AROMATERAPI SEBAGAI STRATEGI NON-FARMAKOLOGIS DALAM MENGURANGI STRES BELAJAR PADA SISWA SMP NEGERI 2 GADING REJO

Sugiarto¹, Muhammad Subekti², Arika Fista Amalia³, Rossa Aulia Dinata⁴, Fatimah Azzahra⁵, Dian Rahmanda Putri⁶, Anisa Wulan Sari⁷, Lydia Eka Putri⁸, Chinta Alinda Maharani⁹, Eka Aprilia Sari¹⁰, Leony Egi Septiani¹¹, Ulfa Septiani¹²

¹⁻¹² Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email: lydiaekaputri28@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents are a group vulnerable to experiencing stress and anxiety due to academic demands, psychological changes, and social environmental pressure. Aromatherapy, as a complementary therapy, is known to have a relaxation effect and can help reduce stress levels and improve learning focus through the mechanism of stimulating the limbic system. This Community Service (PKM) activity aims to increase students' knowledge and understanding of the benefits and safe use of aromatherapy in managing stress and anxiety. The implementation method included counseling, practical demonstrations of aromatherapy use, interactive discussions, and evaluation based on pre-test and post-test on 20 respondents. The results of the activity showed a significant increase in knowledge after the counseling. Students' understanding of the function of aromatherapy for relaxation increased from 70% to 100%, while knowledge regarding the benefits of aromatherapy in improving learning focus increased from 65% to 95%. Furthermore, all participants (100%) understood the types of aromatherapy and how to use them correctly after the activity. These results indicate that interactive method-based education and visual media are effective in increasing adolescents' understanding of complementary therapies, especially aromatherapy. This program is recommended for continuous implementation through collaboration with schools to support students' mental health and quality of learning.

Keywords: aromatherapy, adolescents, stress, anxiety, counseling/education, complementary therapy.

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan kecemasan akibat tuntutan akademik, perubahan psikologis, serta tekanan lingkungan sosial. Aromaterapi sebagai terapi komplementer diketahui memiliki efek relaksasi dan mampu membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan fokus belajar melalui mekanisme stimulasi sistem limbik. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai manfaat serta penggunaan aromaterapi yang aman dalam

Article History

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :

10.9765/Krepa.V218.3784

Copyright : Author

Published by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mengelola stres dan kecemasan. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik penggunaan aromaterapi, diskusi interaktif, serta evaluasi berbasis pre-test dan post-test pada 20 responden. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Pemahaman siswa mengenai fungsi aromaterapi untuk relaksasi meningkat dari 70% menjadi 100%, sedangkan pengetahuan mengenai manfaat aromaterapi dalam meningkatkan fokus belajar meningkat dari 65% menjadi 95%. Selain itu, seluruh peserta (100%) memahami jenis aromaterapi dan cara penggunaannya dengan benar setelah kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis metode interaktif dan media visual efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai terapi komplementer, khususnya aromaterapi. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi dengan sekolah guna mendukung kesehatan mental dan kualitas pembelajaran siswa.

Kata Kunci: aromaterapi, remaja, stres, kecemasan, penyuluhan, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres dan kecemasan akibat perubahan biologis, psikologis, tuntutan akademik, serta tekanan lingkungan sosial. Situasi ini berdampak pada emosi, kemampuan adaptasi, kualitas tidur, serta prestasi belajar. Jika tidak ditangani, stres pada remaja dapat berkembang menjadi kecemasan, penurunan motivasi akademik, gangguan konsentrasi, dan masalah kesehatan mental jangka panjang.

Stres tidak pernah memandang usia, anak muda hingga orang dewasa dapat terkena stres dengan mudah. Stres bisa datang melalui gaya dan lingkungan hidup, ambisi dan rasa optimis yang tinggi, dan tuntutan pekerjaan yang berat (Putra, 2016). Stres terjadi jika seseorang merasa terancam dan penuh tekanan. Ketika tubuh merasa terancam dan penuh tekanan, sistem saraf akan merespon dan melepaskan hormon stres yaitu adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini berperan memunculkan suatu reaksi kepada tubuh seperti jantung berdebar cepat, otot-otot menegang dan tekanan darah meningkat. Reaksi ini juga sering disebut dengan “fight-or-flight” atau respon stres, dikutip dari buku *The Upside of stress* (2016).

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability /RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian / splitting of personality), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal. (Hawari, 2001). Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu aromaterapi dan terapi musik (Sari et al., 2022).

Maka dari itu salah satu pendekatan yang tepat untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada remaja ialah aromaterapi, yaitu penggunaan minyak esensial melalui inhalasi untuk memberi efek relaksasi dan menurunkan tingkat stres/anxiety. Studi neurofisiologis menunjukkan bahwa aromaterapi mampu mempengaruhi sistem saraf otonom – misalnya menurunkan aktivitas simpatik dan meningkatkan respons parasimpatik – sehingga membantu menstabilkan parameter stres seperti kadar hormon stres dan variabilitas detak jantung (HRV) (Passos et al., 2022) .

Bukti klinis dan ilmiah terkini mendukung potensi aromaterapi: misalnya, penelitian eksperimental 2025 di Indonesia melaporkan bahwa inhalasi atau penggunaan aromaterapi

lavender secara signifikan menurunkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan remaja/pelajar menjelang ujian (Safitri, 2025) . Selain itu, penelitian tahun 2024 menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan relaksasi pada populasi dewasa muda, sehingga memperkuat argumen bahwa metode ini bisa diterapkan dalam setting pendidikan atau komunitas (GavinPublishers, 2024) .

Dalam konteks lokal di Indonesia, penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari program kesehatan mental di sekolah atau institusi pendidikan dapat menjadi alternatif yang relatif mudah diakses, murah, dan non-invasif – sangat sesuai untuk populasi remaja yang mungkin tidak memiliki akses mudah ke layanan kesehatan mental formal.

Dengan latar belakang tersebut, implementasi sebuah program pengabdian masyarakat (Program Pengabdian kepada Masyarakat - PkM) berbasis edukasi dan praktik aromaterapi pada siswa/mahasiswa menjadi sangat relevan dan mendesak. Program semacam ini tidak hanya mendidik para remaja tentang manajemen stres sehat, tetapi juga memberikan intervensi preventif berbasis bukti yang bisa mendukung kesehatan mental dan prestasi akademik jangka panjang.

TUJUAN

1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang manfaat aromaterapi dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup.
2. Memberikan edukasi langsung mengenai jenis-jenis minyak esensial dan cara penggunaannya yang aman.
3. Mendorong penerapan gaya hidup sehat berbasis terapi komplementer di kalangan remaja.
4. Meningkatkan partisipasi aktif remaja dalam menjaga kesehatan mental melalui pendekatan non-farmakologis.
5. Mengintegrasikan ilmu keperawatan komplementer dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan penyuluhan terapi komplementer aromaterapi pada remaja ini sejalan dengan program MBKM karena:

1. Memberikan pengalaman belajar kontekstual di luar kampus bagi mahasiswa melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan penyuluhan dan pelayanan kesehatan masyarakat berbasis terapi komplementer.
2. Mengembangkan soft skills mahasiswa, seperti komunikasi efektif, kepemimpinan, dan kerja sama tim dalam pelaksanaan edukasi berbasis komunitas.
3. Meningkatkan hard skills di bidang keperawatan komplementer dan terapi nonfarmakologis, khususnya aromaterapi, melalui praktik langsung dan interaksi dengan kelompok remaja.
4. Mendorong kolaborasi antara akademisi, mahasiswa, dan masyarakat, sesuai dengan semangat MBKM dalam menjembatani dunia pendidikan dan kebutuhan sosial masyarakat.
5. Mengimplementasikan hasil pembelajaran mahasiswa pada situasi nyata, sehingga mahasiswa dapat berkontribusi langsung terhadap peningkatan derajat kesehatan mental remaja melalui pendekatan holistik dan berbasis bukti ilmiah.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis, meliputi analisis situasi, perencanaan, pelaksanaan kegiatan edukasi, evaluasi, serta tindak lanjut. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Gading Rejo, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung, dengan jumlah peserta 20 orang siswa yang dipilih berdasarkan kriteria remaja usia sekolah yang berpotensi mengalami stres atau kecemasan terkait aktivitas belajar dan tuntutan akademik. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari pada 11 November 2025 dengan total durasi pelaksanaan ± 120 menit.

1. Analisis Situasi dan Identifikasi Masalah

Tahap awal dilakukan melalui observasi lingkungan sekolah dan wawancara informal dengan guru Bimbingan Konseling (BK). Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tanda-tanda stres seperti sulit fokus, cemas menjelang ujian, dan kurang memahami alternatif manajemen stres non-farmakologis. Berdasarkan hasil tersebut, aromaterapi dipilih sebagai topik intervensi karena bersifat praktis, aman, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh remaja.

2. Perencanaan Kegiatan

Pada tahap perencanaan, tim menyusun:

- Materi presentasi (PowerPoint) mengenai aromaterapi
- Leaflet edukasi yang berisi manfaat, jenis, serta cara penggunaan aromaterapi
- Media praktik berupa diffuser dan minyak esensial (lavender dan peppermint)
- Instrumen evaluasi berupa soal pre-test dan post-test

Perencanaan ini juga mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan jadwal pelaksanaan, dan persiapan dokumentasi kegiatan.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga sesi:

Sesi Kegiatan Durasi

- Pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta 10 menit
- Penyuluhan dan demonstrasi penggunaan aromaterapi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, tanya jawab, dan penayangan media visual 60 menit.
- Praktik penggunaan diffuser aromaterapi dan simulasi teknik relaksasi 20 menit
- Post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan 10 menit.

Pada sesi demonstrasi, siswa dilatih mengenali jenis aromaterapi, manfaatnya, serta cara penggunaan yang tepat dan aman.

4. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dari kategori cukup menjadi kategori baik setelah intervensi. Selain itu, observasi sikap dan respon peserta menunjukkan adanya peningkatan minat untuk menerapkan aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari.

5. Tindak Lanjut Program

Sebagai langkah keberlanjutan, bahan edukasi seperti leaflet dan rekaman penyuluhan diberikan kepada pihak sekolah untuk digunakan di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau layanan Bimbingan Konseling (BK). Pihak sekolah juga direkomendasikan mengintegrasikan edukasi terapi komplementer dalam kegiatan bina konseling dan kesehatan mental siswa.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan aromaterapi untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan pada remaja.

Tabel 1. Hasil kegiatan

NO	PERTANYAAN	Jumlah benar	Presentase
1.	Aromaterapi adalah pengobatan menggunakan aroma dari minyak esensial tumbuhan.	16	80%
2.	Aromaterapi dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stress	14	70%
3.	Aromaterapi hanya boleh digunakan di rumah sakit dan tidak boleh digunakan di rumah atau sekolah	15	75%
4.	Menghirup aroma minyak esensial dapat membantu meningkatkan fokus belajar	13	65%
5.	Cara menggunakan aromaterapi bisa dengan diffuser, roll-on, atau air hangat	16	80%
TOTAL		20	100%

Berdasarkan tabel diatas pada pertanyaan 1 sebanyak 16 responden (80%) sudah mengetahui pengertian dari aromaterapi. Sebanyak 14 responden (70%) mengetahui bahwa aromaterapi dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Sebanyak 15 responden (75%) mengetahui aromaterapi boleh digunakan di rumah atau sekolah. Sebanyak 13 Responden (65%) mengetahui bahwa menghirup aroma minyak esensial dapat membantu meningkatkan fokus belajar. Sebanyak 16 responden (80%) mengetahui bahwa menggunakan aromaterapi bisa dengan diffuser, roll-on, atau air hangat.

2. Distribusi setelah dilakukan penyuluhan.

Tabel 2. Hasil distribusi setelah penyuluhan

NO	PERTANYAAN	Jumlah benar	Presentase
1.	Aromaterapi adalah pengobatan menggunakan aroma dari minyak esensial tumbuhan.	20	100%
2.	Aromaterapi dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stress	20	100%
3.	Aromaterapi hanya boleh digunakan di rumah sakit dan tidak boleh digunakan di rumah atau sekolah	18	90%
4.	Menghirup aroma minyak esensial dapat membantu meningkatkan fokus belajar	19	95%
5.	Cara menggunakan aromaterapi bisa dengan diffuser, roll-on, atau air hangat	20	100%
TOTAL		20	100%

Berdasarkan tabel diatas pada pertanyaan 1 sebanyak 20 responden (100%) sudah mengetahui pengertian dari aromaterapi. Sebanyak 20 responden (100%) mengetahui bahwa aromaterapi membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stress. Sebanyak 18 responden (90%) mengetahui aromaterapi boleh digunakan di rumah atau sekolah. Sebanyak 19 responden (95%) mengetahui bahwa menghirup aroma minyak esensial dapat membantu meningkatkan fokus belajar. Sebanyak 20 responden (100%) mengetahui cara menggunakan aromaterapi bisa dengan diffuser, roll-on, atau air hangat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan singkat mengenai pemanfaatan aromaterapi untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Implikasi dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis, menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai pemanfaatan aromaterapi untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku siswa dalam menangani tingkat stress dan kecemasan. Dengan informasi yang tepat, diharapkan siswa dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan yang dialami dengan benar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan harus terus ditingkatkan, terutama di sekolah-sekolah.

DISKUSI

Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa terkait penggunaan aromaterapi

sebagai metode non-farmakologis untuk mengelola stres dan kecemasan. Peningkatan ini terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai manfaat aromaterapi dari rata-rata 70% sebelum kegiatan menjadi 95-100% setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis penyuluhan, demonstrasi, dan media visual efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan siswa.

Selain peningkatan pengetahuan, terdapat perubahan sikap, di mana sebagian besar peserta menyatakan minat untuk menggunakan aromaterapi sebagai strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari, terutama di situasi ujian dan saat menghadapi beban tugas sekolah. Peserta juga menunjukkan keterampilan dasar seperti mengenali jenis minyak esensial, memahami perbedaan metode inhalasi, serta mengetahui aturan keamanan penggunaan.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan penelitian Azizah & Firmansyah (2022) menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian sekolah.

Pada saat kelompok melakukan pengabdian kepada siswa, pada akhir sesi di buka sesi tanya jawab atau diskusi bersama, dan terdapat pertanyaan yang diberikan oleh responden:

1. Apakah aromaterapi efektif dalam menurunkan tingkat stress dan kecemasan?
2. Cairan yang ada dalam botol aromaterapi itu terbuat dari bahan apa? Apakah dari tumbuhan?

Dari pertanyaan para responden tersebut, dan setelah didiskusikan dengan tim pelaksana, maka pertanyaan tersebut dijawab sebagai berikut:

1. Ya, sangat bisa. Aromaterapi itu terbukti efektif banget sebagai terapi tambahan atau komplementer untuk membantu menenangkan pikiran dan meredakan stress atau rasa kecemasan yang berlebihan. Jadi, ini bukan sekedar bau-bauan yang enak, tetapi ada efek ilmiahnya didalam tubuh kita. Kenapa aromaterapi bisa ampuh?
 - Langsung ke “pusat emosi” di otak : Ketika kita menghirup aroma dari minyak esensial (lavender), aroma itu langsung masuk ke sistem saraf penciuman dan mengirimkan sinyal ke bagian otak yang Namanya system limbik.
 - System limbik ini adalah pusat kendali kita untuk emosi, ingatan, dan relaksasi.
 - Mengirim sinyal santai : sinyal ini merangsang otak untuk melepaskan zat kimia (neurotransmitter) yang fungsinya bikin kita merasa tenang, nyaman, dan rileks.
 - Menurunkan hormon stress: beberapa aroma, seperti peppermint, bisa membantu menurunkan kadar hormon kortisol (alias hormon stress) dalam tubuh. Kalau kortisolnya turun, otomatis kita akan merasa lebih rileks dan cemas pun berkurang.
2. Ya, bahan utamanya berasal dari tumbuhan, tetapi ada bahan campurannya. Cairan utama yang ada di botol itu adalah minyak esensial (esensial oil).
 - Minyak esensial itu 100% ekstrak murni dari tanaman (bunga, daun, kulit buah). Ini yang bikin wangi dan ini yang kasih manfaat anti-stesnya.
 - Kalau pakai diffuser uap (yang paling umum), minyak itu dicampur dengan air biasa sebagai pengencer.
 - Kalau pake reed diffuser (yang pakai stik rotan), minyaknya dicampur dengan minyak pembawa (seperti minyak lavender) atau bahan kimia khusus supaya dia bisa merambat naik di stik.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi aromaterapi pada siswa SMP Negeri 2 Gading Rejo berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta terkait penggunaan aromaterapi sebagai metode mengelola stres dan meningkatkan fokus belajar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan setelah pelaksanaan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Dampak utama kegiatan ini adalah meningkatnya literasi kesehatan mental dan kemampuan siswa dalam memilih strategi coping non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Saran: Program

serupa dianjurkan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama dengan pihak sekolah, khususnya UKS dan guru BK. Diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dan pendampingan agar penerapan aromaterapi dapat dimanfaatkan secara optimal sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental dan proses belajar siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SMP Negeri 2 Gading Rejo atas dukungan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak guru, khususnya Bimbingan Konseling (BK), serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak institusi penyelenggara yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L., & Firmansyah, M. (2022). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kecemasan siswa sebelum ujian sekolah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 55-62.
- Hedigan, F., dkk. (2024). Investigation of the impact of inhalation aromatherapy on relaxation and well-being in a young adult population. GavinPublishers.
- Passos, N. N., dkk. (2022). Psychological and neurophysiological effects of inhaled aromatherapy on autonomic nervous system activity, cortisol, and well-being. *RSD Journal*.
- Safitri, H. M. (2025). Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengurangi kecemasan/stress pada remaja sebelum ujian. [Nama Jurnal Lokal].
- Sari, N. W., Rositayani, N. S., & Tamba, S. S. (2022). Kombinasi aromaterapi dan terapi musik terhadap kecemasan remaja selama belajar daring di era pandemic Covid-19 di Semarang. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 4(2), 58-66.
- Utami, G. A. P. J., & Tjandrawibawa, P. (2020). Peran aroma terapi melalui media lilin sebagai sarana untuk mengurangi stres pada generasi milenial. *Kesehatan Masyarakat*, 188-195.
- Wahyuni, K.S., et al. (2023). Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Remaja. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*.