

Pembuatan Aromaterapi Herbal Dalam Manajemen Stres Selama Masa Pandemi

Vella Lailli Damarwati*, Annisa Krisridwany , Radhwa Fauztina, Dyani Primasari Sukamdi

Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, , Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

Email : vellalailli@yahoo.com

DOI: 10.18196/ppm.43.634

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah berpengaruh terhadap perubahan tatanan kehidupan manusia. Hal tersebut juga berdampak pada meningkatnya tingkat stres seseorang. Sementara itu, aromaterapi saat ini telah dikenal sebagai salah satu sediaan farmasi yang dapat memberikan efek relaksasi bagi tubuh sehingga membuat pikiran menjadi lebih jernih dan tubuh menjadi lebih rileks. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan pelatihan bagi anggota Nasyiatul Aisyiyah Moyudan untuk dapat memanfaatkan bahan herbal menjadi bentuk sediaan yang dapat digunakan sebagai aromaterapi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pemberian materi, diskusi, workshop pelatihan, dan kuesioner pretest dan posttest. Berdasarkan hasil pengabdian, diketahui bahwa peserta kegiatan memiliki peningkatan pemahaman tentang aromaterapi dan pemanfaatannya melalui hasil pretest dan posttest.

Kata Kunci: aromaterapi, bentuk sediaan, stress, pandemi

Pendahuluan

Stres merupakan masalah umum yang sering terjadi di masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat sebagai bentuk suatu respon dari setiap individu dalam melihat perubahan yang tidak biasanya atau situasi yang mengancam (Hidayati & Harsono, 2021). Stres dapat menimpa siapapun mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Seseorang yang mengalami stres akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan, dan tekanan darah tinggi (Musradinur, 2016).

Sementara itu, saat ini kondisi pandemi akibat covid-19 telah memberikan perubahan dalam segala aspek. Berbagai kebijakan baru dari pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus covid-

19 juga berdampak pada stabilitas ekonomi, sosial, politik, hingga psikologis. Dalam hal psikologis, aspek emosional manusia adalah yang paling pertama diserang (Rahmawati, 2020). Kondisi stres yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental pada individu. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu alternatif untuk mengurangi tingkat stres seseorang dengan memberikan efek relaksasi pada tubuh.

Aromaterapi telah lama dikenal dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat. Kandungan minyak esensial dalam aromaterapi dapat memberikan efek yang baik pada kondisi kesehatan, seperti mengurangi stress, relaksasi tubuh, pengaturan emosional, insomnia, kecemasan serta dapat memperlancar peredaran darah (Pratiwi & Subarnas, 2020). Produk aromaterapi juga tersedia dalam berbagai bentuk di antaranya sabun, lilin, minyak pijat, minyak angin, dupa, dan lain-lain. Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan rencana tindak lanjut melalui alternatif solusi yang diharapkan bisa menyelesaikan permasalahan, yaitu memberikan penyuluhan terkait pemanfaatan aromaterapi dan pembuatan produk aromaterapi sebagai alternatif dalam manajemen stres yang disebabkan oleh kondisi pandemi covid-19.

Metode Pelaksanaan

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini sebagai berikut.

- a. *Pretest*
Pretest dilakukan pada awal acara sebelum materi disampaikan oleh narasumber.
- b. Penyuluhan terkait pemanfaatan aromaterapi dalam manajemen stres
Metode yang digunakan yaitu ceramah melalui *platform zoom*. Ceramah digunakan untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi dalam mengurangi tingkat stres.
- c. Pelatihan pembuatan aromaterapi
Metode yang digunakan adalah demonstrasi untuk memberikan pengetahuan cara pembuatan produk aromaterapi seperti lilin dan sabun melalui video demonstrasi. Video demonstrasi diputar melalui *platform Zoom*.
- d. Diskusi
- e. *Post Test*
Post test dilakukan pada akhir kegiatan

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian pembuatan sediaan telah dilakukan pada Nasyyatul Aisyiyah Moyudan Yogyakarta

Adapun tujuan pelatihan sebagai berikut.

- a. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai aromaterapi serta manfaatnya dalam memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres.
- b. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai contoh tanaman yang berkhasiat sebagai aromaterapi.
- c. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai jenis jenis sediaan herbal aromaterapi.
- d. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai bagaimana pembuatan sediaan sabun dan lilin aromaterapi.

Secara umum, kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- a. Pemaparan materi terkait pengenalan dan manfaat aromaterapi
- b. Penjelasan mengenai formulasi dan cara pembuatan sediaan sabun dan lilin aromaterapi
- c. Pemutaran video pembuatan sediaan sabun dan lilin

Kegiatan ini diikuti oleh 34 peserta yang berasal dari Nasyyatul Aisyiyah Moyudan dan umum. Pada awal kegiatan, peserta diberikan *pretest* terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan awal dari peserta terkait aromaterapi. Adapun hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 1. Hasil *Pretest* dan *Post test* Peserta Pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre test (%)	Post test (%)
Baik	77	95
Sedang	23	5
Cukup	0	0

Menurut Arikunto (2011), tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik apabila responden mampu menjawab 76 -100%, dikategorikan cukup apabila responden mampu menjawab benar 56- 75%, dikategorikan kurang apabila responden mampu menjawab benar 50-55% dari keseluruhan pertanyaan. Berdasarkan hasil *pretest*, diketahui bahwa sebanyak

77% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai aromaterapi serta produk aromaterapi, sedangkan 23% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sedang. Sementara itu, berdasarkan hasil *posttest* diketahui bahwa sebanyak 95% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai aromaterapi serta produk aromaterapi, sedangkan 5% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang sedang. Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan baik responden pada saat pre test dan post test, dari 77% menjadi 95%.

Materi awal adalah pengenalan aromaterapi dan pemanfaatannya. Materi disampaikan melalui media *powerpoint* melalui *platform* Zoom. Aromaterapi mengandung minyak esensial yang diperoleh dari proses ekstraksi suatu tanaman. Kandungan minyak esensial di dalam aromaterapi dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunaanya (Shah et al, 2011; Paula et al, 2017). Ada berbagai tanaman yang dapat dimanfaatkan sebagai aromaterapi, seperti lavender (*Lavandula angustifolia*), valerian (*Valeriana officinalis*), peppermint (*Mentha piperita* L.), mawar (*Rosa damascena*), serai (*Cymbopogon citratus*), chamomile (*Matricaria recutita*), melati (*Jasminum grandiflorum*), dan rosemary (*Rosmarinus officinalis*) (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Materi kedua adalah terkait pembuatan sediaan aromaterapi herbal yaitu Lilin dan sabun. Lilin merupakan salah satu sediaan aromaterapi yang digunakan secara inhalasi. Penggunaan secara inhalasi dinilai memiliki kelebihan dibandingkan sediaan oral yaitu tidak berpengaruh pada saluran pencernaan (Michalax, 2018). Lilin aromaterapi yang telah dibakar akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi seperti relaksasi. Ada beberapa basis yang dapat digunakan sebagai bahan dasar pembuatan lilin, yaitu parafin *wax*, *soy wax*, *bees wax*, *palm wax*, dan *gel wax*. Dalam pelatihan ini, basis yang digunakan adalah *soy wax* yang dinilai memiliki beberapa kelebihan dibandingkan basis lainnya, di antaranya adalah

- a. Menghasilkan asap yang non toksik dan terbakar perlahan
- b. Terbakar 50% lebih lama
- c. Membakar lebih bersih daripada lilin parafin
- d. Ramah lingkungan
- e. Karbon netral (Utami, 2020).

Formulasi sediaan lilin terdiri dari beberapa komponen selain basis *wax* yaitu minyak kelapa, pewarna lilin, dan minyak esensial aromaterapi. Untuk mendapatkan aroma yang optimal konsentrasi minyak esensial yang digunakan adalah 6-10% dari total *wax*.



Gambar 1. Salah satu tahap dalam pembuatan lilin aromaterapi

Sementara itu, sabun aromaterapi dapat dibuat dengan beberapa bahan, seperti lemak/minyak, alkali, dan air. Ada beberapa jenis minyak yang dapat digunakan, seperti *tallow* (lemak sapi) *olive oil*, *coconut oil*, *avocado oil*, *almond oil*, *jojoba oil*, *palm oil*, dan *shea butter*.

Konsentrasi minyak esensial yang digunakan untuk sabun wajah dan badan juga berbeda. Konsentrasi minyak *aromatherapy* yang dapat digunakan untuk wajah adalah 1%-2% dari total sabun. Sementara untuk badan konsentrasi minyak aromaterapi, bahan dapat digunakan 2%-3% dari total sabun. Metode yang digunakan dalam pembuatan sabun ini adalah metode cold press.

Simpulan

Berdasarkan hasil kegiatan, dapat disimpulkan bahwa peserta cukup antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait aromaterapi dan pemanfaatannya. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *post test*.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pemberi dana yakni Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UMY yang telah memberikan bantuan dana kepada kami sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar. Ucapan terimakasih juga kepada mitra pengabdian kami Nasyiatul Aisyiah Moyudan sebagai mitra dalam pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, D. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stress Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 20-30.
- Michalak, M. (2018). Aromatherapy and methods of applying essential oils. *Arch Physiother Glob Res*. Vol. 22(2): 25-31
- Musradinur. (2016). Stress dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi Vol 2*, 183-200.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Review Artikel : Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka Vol 18*, 66-75.
- Rahmawati, T. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri Vol 5*, 125-134
- Shah, G., Richa, S., Vivek, P., Narender, S., Bharpur, S dan Mann, A. (2011). Scientific basis for the therapeutic use of *Cymbopogon citratus*, stapf (Lemon grass). *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and Research*. Vol. 2(1): 3-8
- Utami, G. A. (2020). Peran Aromaterapi Melalui Media Lilin Sebagai SARana Untuk Mengurangi Stress Pada Generasi Milenial. *Seminar Nasional Envisi*, 188-195.