

## Edukasi Tanaman Aromaterapi dalam Menunjang Kesehatan Holistik Masyarakat Desa Patumbak I

Jamilah Nasution<sup>1</sup>, Rahma Sari Siregar<sup>2</sup>, & Eryanti Novita<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Biologi, Fakultas Sains & Teknologi, Universitas Medan Area, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Medan Area, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Email corresponding: [jamilah.nasution83@gmail.com](mailto:jamilah.nasution83@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesehatan holistik yang mencakup keseimbangan fisik dan mental menjadi isu penting, terutama di masyarakat pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Tanaman aromaterapi seperti serai wangi (*Cymbopogon nardus*), daun mint (*Mentha spp.*), dan jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) diketahui memiliki kandungan senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai solusi alami. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Patumbak I tentang jenis tanaman aromaterapi, manfaatnya, serta potensi pengembangannya sebagai upaya menjaga kesehatan keluarga. Program dilaksanakan pada 16–17 Juli 2025 melalui metode sosialisasi berupa ceramah dan diskusi tanya jawab interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat tanaman aromaterapi serta munculnya minat untuk membudidayakan tanaman tersebut di pekarangan rumah. Selain itu, kegiatan ini turut menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan mental secara alami dan preventif. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan holistik serta mendorong pemanfaatan sumber daya lokal berbasis kearifan masyarakat desa Patumbak I.

**Kata kunci:** Tanaman aromaterapi; Kesehatan holistic; Pemberdayaan masyarakat; Minyak atsiri; Desa Patumbak I.

### ABSTRACT

*Holistic health, which encompasses the balance between physical and mental well-being, remains an important issue, particularly in rural communities with limited access to healthcare services. Aromatherapy plants such as citronella (*Cymbopogon nardus*), mint (*Mentha spp.*), and red ginger (*Zingiber officinale var. rubrum*) contain active compounds that benefit both physical and mental health, making them potential natural remedies. This Community Service Program aimed to enhance the knowledge of residents in Patumbak I Village regarding the types, benefits, and potential development of aromatherapy plants to support family health. The program was conducted on July 16–17, 2025, through socialization activities consisting of lectures and interactive discussions. The results showed an increase in participants' understanding of the benefits of aromatherapy plants and growing interest in cultivating them in home gardens. Moreover, the activity fostered greater awareness of the importance of maintaining mental health through natural and preventive approaches. Overall, this program proved effective in improving holistic health literacy and promoting the utilization of local natural resources based on the indigenous wisdom of the Patumbak I community.*

**Keywords:** Aromatherapy plants; Holistic health; Community empowerment; Essential oils; Patumbak I Village.

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan holistik, yang mencakup keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan emosional, semakin menjadi perhatian penting dalam pembangunan masyarakat berkelanjutan. Di era modern, berbagai masalah kesehatan tidak hanya bersumber dari faktor fisik, tetapi juga dari tekanan psikologis akibat stres, kelelahan, dan gaya hidup yang tidak sehat. Data WHO (2022) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi telah meningkat hingga 25% secara global pasca-pandemi, termasuk di komunitas-komunitas pedesaan yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan mental. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas menjadi kebutuhan mendesak untuk menjaga kualitas hidup masyarakat.

Tanaman aromaterapi, seperti serai wangi (*Cymbopogon nardus*), dan daun mint (*Mentha spp.*), telah dikenal secara turun-temurun memiliki efek terapeutik melalui kandungan minyak atsiri yang bersifat antidepresan, antiinflamasi, dan relaksan. Beberapa penelitian membuktikan bahwa penggunaan minyak atsiri secara inhalasi maupun topikal dapat menurunkan kadar hormon stres

(kortisol), memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan mood (Koulivand et al., 2013; Sayorwan et al., 2020). Hal ini menjadikan tanaman aromaterapi sebagai alternatif alami dan terjangkau dalam mendukung kesehatan fisik dan mental masyarakat, khususnya di wilayah yang belum terjangkau intervensi medis modern secara optimal.

Namun, pemanfaatan tanaman aromaterapi di tingkat rumah tangga, terutama di wilayah seperti Desa Patumbak I, masih sangat terbatas. Masyarakat umumnya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai jenis tanaman aromaterapi, manfaat kesehatannya, serta cara pengolahan sederhana menjadi produk yang bernilai guna, seperti minyak oles, semprotan relaksasi, atau infus herbal. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental secara preventif juga masih rendah. Hal ini mengakibatkan potensi lokal berupa tanaman aromaterapi belum dimaksimalkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan produktif.

Mengingat pentingnya pemanfaatan tanaman aromaterapi untuk kesehatan holistik, kegiatan edukasi berbasis masyarakat perlu dilakukan guna

meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan pengolahan produk herbal, serta mendorong penerapan pola hidup sehat berbasis kearifan lokal. Edukasi ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan. Dengan pendekatan partisipatif, kegiatan ini diharapkan mampu memberdayakan masyarakat agar lebih mandiri dalam menjaga kesehatan serta berpotensi mengembangkan ekonomi rumah tangga melalui produk-produk aromaterapi sederhana yang bernilai jual.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal 16–17 Juli 2025 dengan metode sosialisasi partisipatif. Pelatihan diberikan melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi langsung mengenai budidaya dan pengolahan tanaman aromaterapi. Peserta kegiatan sebanyak 26 orang terdiri dari perangkat desa, ibu rumah tangga, dan kader PKK.

Materi yang disampaikan meliputi:

- Pengenalan jenis tanaman aromaterapi dan kandungan senyawa aktifnya (citronellal, linalool, menthol).
- Teknik budidaya tanaman di

pekarangan.

- Praktik penyulingan sederhana dan pembuatan produk seperti minyak urut dan semprotan relaksasi.
- Edukasi psikoedukatif tentang relaksasi dan manajemen stres.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini menunjukkan hasil yang sangat positif, khususnya dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Patumbak I terhadap pemanfaatan tanaman aromaterapi sebagai solusi kesehatan alami. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh manfaat tanaman seperti serai wangi (*Cymbopogon nardus*), daun mint (*Mentha spp.*), dan jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*), baik dari sisi kandungan bioaktif maupun cara penggunaannya. Setelah sosialisasi, peserta menjadi lebih sadar akan potensi terapeutik dari tanaman-tanaman tersebut, baik untuk kesehatan fisik (seperti meredakan nyeri otot, gejala flu, dan sakit kepala), maupun untuk kesehatan mental, seperti membantu mengatasi stres, insomnia, dan meningkatkan relaksasi alami.



Gambar 1. Penyajian Materi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pengenalan tanaman aromaterapi melalui penyajian materi dan sesi tanya jawab interaktif. Peserta diperkenalkan pada berbagai jenis tanaman penghasil minyak atsiri, bagian tanaman yang

dimanfaatkan, serta manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental. Materi juga menyoroti potensi pengembangan tanaman aromaterapi sebagai bahan dasar produk rumah tangga dan peluang usaha mikro yang dapat dikembangkan di tingkat keluarga.



Gambar 2. Tanya jawab dan pemberian hadiah untuk yang bertanya

Melalui sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan aktif bertanya dan berbagi pengalaman mengenai pemanfaatan tanaman beraroma yang telah mereka kenal di lingkungan sekitar. Kegiatan ini mendorong tumbuhnya kesadaran

masyarakat akan nilai ekonomi dan kesehatan dari tanaman aromaterapi, meskipun pengolahan minyak atsiri belum dilakukan secara langsung dalam kegiatan ini. Peserta memperoleh pemahaman tentang prinsip dasar teknik pengolahan sederhana seperti distilasi

uap mini dan ekstraksi manual yang dapat dikembangkan di kemudian hari.

Selain aspek pengetahuan dan ekonomi, kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. Diskusi kelompok yang difasilitasi membuka ruang reflektif bagi peserta untuk berbagi pengalaman tentang stres, gangguan tidur, serta upaya menjaga keseimbangan emosional. Pendekatan alami melalui aromaterapi dianggap sebagai alternatif yang relevan dan mudah diterapkan di lingkungan pedesaan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang menggabungkan teori, praktik langsung, dan dialog partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kapasitas masyarakat. Edukasi tanaman aromaterapi tidak hanya relevan dari segi kesehatan, tetapi juga dari sisi pemberdayaan ekonomi rumah tangga dan penguatan budaya hidup sehat yang berakar pada sumber daya lokal. Temuan ini sejalan dengan studi Koulivand et al. (2013) dan Sayorwan et al. (2020) yang menunjukkan bahwa minyak atsiri dari tanaman aromatik memiliki dampak positif terhadap kondisi psiko-fisiologis individu.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program edukasi tanaman aromaterapi yang dilaksanakan di Desa Patumbak I telah berhasil meningkatkan literasi masyarakat mengenai manfaat tanaman herbal lokal dalam mendukung kesehatan fisik dan mental secara alami. Melalui pendekatan partisipatif berbasis praktik, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan langsung dalam budidaya dan pengolahan tanaman seperti serai wangi, mint, dan jahe merah menjadi produk aromaterapi sederhana.

Peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental serta pemahaman akan potensi ekonomi produk herbal menjadi capaian penting dari kegiatan ini. Selain itu, munculnya inisiatif masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal secara berkelanjutan menunjukkan terbangunnya kemandirian dan kreativitas komunitas dalam mengembangkan produk berbasis tanaman aromaterapi.

Sebagai tindak lanjut, perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan bagi masyarakat untuk mengembangkan keterampilan pengolahan tanaman aromaterapi hingga tahap produksi yang bernilai jual. Kegiatan ini dapat diperkuat melalui pelatihan kewirausahaan, inovasi

produk, dan strategi pemasaran yang sesuai dengan potensi lokal. Dukungan dari pemerintah desa dan lembaga terkait diharapkan mampu memperluas dampak program, baik dalam peningkatan ekonomi masyarakat maupun kesadaran terhadap pentingnya kesehatan holistik. Kegiatan serupa juga dapat diterapkan di wilayah lain dengan menyesuaikan jenis tanaman lokal yang tersedia agar manfaatnya lebih luas dan berkelanjutan.

## 5. REFERENSI

- Abdullah, D., & Amelia, R. (2024). Efek Pemberian Lilin Aromaterapi Pada Pengobatan Gangguan Cemas: A Literature Review. *Journal of Psychology*, 1(1), 21-32.
- Anwar, Y., Kumala, S., Iftitah, E. D., & Simanjuntak, P. (2019). Isolasi dan Identifikasi Snyawa Geraniol dari Minyak Atsiri Tanaman Sereh Wangi *Cymbopogon nardus* (L.) Rendle. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 17(2), 183-188.
- Aulia, L. D., Khasanah, S. S., Suryanto, D. A., Indra, F. A. P., Andarini, S., & Kusumasari, I. R. (2025). Pengembangan Produk Aromaterapi AURUME sebagai Alternatif Relaksasi Non-Medis yang Ramah Lingkungan. *Jurnal Pemberdayaan Ekonomi dan Masyarakat*, 2(3).
- Caroline, I. R. (2022). Kajian pustaka: tinjauan efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi. *MEDFARM: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 11(2), 263-275.
- Dewi, S. R., & Hanifa, D. N. C. (2021). Karakterisasi dan Aktivitas Antibakteri Minyak Serai Wangi (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) terhadap *Propionibacterium acnes*. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 18(2), 371-379.
- Dharana, D. H., Arbani, R. A., & Rachman, I. F. (2024). Membangun kualitas hidup melalui literasi (analisis kasus masyarakat sunda). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia (JKMI)*, 1(3), 79-86.
- Dida, S., Novianti, E., Lusiana, E., Rodiah, S., Damayanti, T., Yuliani, R., & Juddi, M. F. (2020). Sosialisasi Literasi Komunikasi Kesehatan Pengobatan Alternatif Islami Di Desa Hegarmanah Kecamatan Jatinangor. *DHARMAKARYA: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 9(3), 167-171.
- Fahrurroji, A., Valenstya, D., Andini, L. P., Kusnadie, B. M., & Huda, A. N. (2023). Edukasi Kesehatan Mental dan Pelatihan Pemanfaatan Kertas Bekas Antinyamuk Sebagai Aromaterapi pada Ibu dan Anak di Kelurahan Siantan Hilir, Kecamatan Pontianak Utara: Education on the Importance of Mother and Child Mental Health and Training on the Utilization of Used Mosquito Repellent Paper as Aromatherapy. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 548-561.
- Faridah, F., Junaidi, A. S., & Hadi, P.

- (2023). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri nyeri sendi. *Jurnal Abdmas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 611-619.
- Fitri, N., & Purwaningsih, T. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Loano Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdmas Madani dan Lestari (JAMALI)*, 64-70.
- Hardini, S., & Trisnadewi, E. (2024). Efektivitas Terapi Kombinasi Akupresur (Lv3, Li4) Dengan Potensi Minyak Kulit Jeruk (Citrus Sinensis) Dan Minyak Sereh (Cymbopogon Nardus) Terhadap Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 15(2), 504-516.
- Kemenkes, R. I. (2022). Profil kesehatan indonesia 2021. *Pusdatin. Kemenkes. go. id*, 63.
- Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013(1), 681304.
- Lee, M. S., Choi, J., Posadzki, P., & Ernst, E. (2012). Aromatherapy for health care: an overview of systematic reviews. *Maturitas*, 71(3), 257-260.
- Levani, Y. (2022). Potensi Minyak Atsiri (Essential Oils) Terhadap Peningkatan Kekebalan Tubuh Manusia Dan Sebagai Alternatif Antiviral Covid-19. *Multiperan Aspek Kedokteran dalam Promotif, Preventif, Kuratif, dan Rehabilitatif Kesehatan*, 51.
- Marsiah, M., Aziz, A., Jumrianto, J., & Imronsyah, M. (2024). Pemanfaatan Tanaman Serai Wangi Sebagai Produk Minyak Atsiri Dalam Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat. *Bakti Budaya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 1-10.
- Mayangsari, F. D., Utami, P. R., & Maf'ula, F. (2022, November). Pemberdayaan Kelompok PKK Desa Kebonsari Melalui Pelatihan Pembuatan Produk Balsam Stik Aromaterapi sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Pasca COVID-19. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 5).
- Ningrum, V. D. A., & Chabib, L. (2022). Pendampingan Masyarakat Kelompok Wanita Sadar Sehat Berbasis Tanaman Obat Di RW. 09 Pugeran Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. *ADARMA*, 9(2).
- Puspitasari, I., Sari, G. N. F., & Indrayati, A. (2021). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan mandiri. *Jurnal Warta LPM*, 24(3), 456-465.
- Santoso, S. B., Lutfiyati, H., & Kusuma, T. M. (2021). Pemberdayaan Potensi Masyarakat Melalui Pengelolaan Kebun Tanaman Obat Keluarga. *Community Empowerment*, 6(3), 391-397.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., ... & Gunarti, N. S. (2022). Aromaterapi Sebagai Terapi Stres dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78-84.

- Trisnawati, O. R. (2019). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Ar-Riqliyah: Jurnal Inovasi Pengembangan Pendidikan Islam*, 4(1), 25-40.
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. (2020). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pademi Covid 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu

Kecamatan Pekalongan Utara. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).

World Health Organization. (2022). *Global Case for Support-UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents*. World Health Organization.