



Pelatihan Pembuatan Aromaterapi Berbasis Reed Diffuser sebagai Solusi dalam Manajemen Stress

Willi Wahyu Timur^{1*}, Devi Mardiyanti², Indah Kurniawati³, Naniek Widyaningrum⁴

^{1,4}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Kota Semarang Indonesia

^{2,3}Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, Kabupaten Semarang, Indonesia

Email: ^{1*}willi_wahyu@unissula.ac.id, ²devimardiyanti12@gmail.com, ³indahkurniawati@unw.ac.id,

⁴naniek.widyaningrum@gmail.com

Abstract

Stress management plays an important role in dealing with the level of productivity of learning activities. Poor stress management can contribute to a lack of preparedness in facing global health crisis situations, decreased academic achievement, critical thinking skills and learning motivation. Stress arises due to an individual's inability to deal with burdens or pressure, especially those imposed by students within the scope of education. Aromatherapy is used as an alternative to relax the body, emotions and stress. Through product creation and implementation of health education programs, training in making aromatherapy reed diffusers focuses on community empowerment by involving students and teaching staff. This service is carried out with the aim of helping manage students' academic growth through psychoeducational activities about stress management, preventing and reducing stress symptoms and remaining productive in daily life, and students are able to produce aromatherapy oils originating from various essential oil variants so that it is hoped that this can help improve relaxation, preventing stress, and increasing income for students. The method used is a direct approach, lecture and practice. The results of the service activities showed an increase in understanding by comparing the participants' pretest and posttest. This activity ran smoothly and there was high enthusiasm from the participants. This can be seen from the number of participants who wanted to try making reed diffuser aromatherapy preparations.

Keywords: *Stress Management, Aromatherapy, Reed Diffuser.*

Abstrak

Manajemen stress memegang peranan penting dalam menghadapi tingkat keproduktifan kegiatan belajar. Pengelolaan manajemen stress yang tidak baik dapat berkontribusi pada kurangnya kesiapsiagaan dalam menghadapi situasi krisis kesehatan global, menurunnya hasil prestasi akademik, kemampuan berpikir kritis, dan motivasi belajar. Stres muncul karena ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan beban atau tekanan khususnya yang dilakukan oleh peserta didik dalam lingkup pendidikan. Aromaterapi digunakan sebagai alternatif untuk merelaksasikan tubuh, emosional dan stres. Melalui pembuatan produk dan pelaksanaan program edukasi kesehatan, pelatihan pembuatan aromaterapi *reed diffuser* berfokus pada pemberdayaan komunitas dengan melibatkan siswa, dan tenaga pendidik. Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk membantu manajemen pertumbuhan akademik siswa melalui kegiatan psikoedukasi tentang manajemen stress, mencegah dan mengurangi gejala stress serta tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari, dan siswa mampu memproduksi minyak aromaterapi yang berasal dari berbagai varian essential oil sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan relaksasi, mencegah stress, serta meningkatkan pendapatan bagi siswa. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan langsung, ceramah dan praktik. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dengan membandingkan antara pretest dan posttest peserta. Kegiatan ini berjalan lancar dan tingginya antusiasme dari peserta. Hal ini terlihat dari banyak peserta yang ingin mencoba membuat sediaan aromaterapi reed diffuser.

Kata Kunci: Manajemen Stress, Aromaterapi, Reed Diffuser.

A. PENDAHULUAN

Aromaterapi adalah metode relaksasi yang banyak digunakan untuk menenangkan pikiran, perasaan, dan mampu membangkitkan suasana hati (Meilasari et al., 2023). Aromaterapi digunakan sebagai alternatif dalam mengatur emosional dan stress (Safinatunnajah et al., 2024). Aromaterapi juga bermanfaat sebagai agen antimikroba (Ina Siti Hasanah & Rafika Lestari, 2023). Aromaterapi begitu penting dalam kehidupan sehari-hari karena dapat memberikan kesenangan, mempengaruhi kejiwaan dan syaraf, dan memberikan aroma wangi pada benda dan bahan yang tidak memiliki aroma (Lathifatun Nafsiyah & Kamidah Kamidah, 2024).

Aromaterapi digunakan dengan berbagai metode, salah satunya yaitu inhalasi (Michalak, 2020). Hal ini dilatarbelakangi karena inhalasi lebih cepat, nyaman, dan aman, Metode inhalasi adalah metode aromaterapi yang paling umum digunakan. Metode ini dapat dilakukan dengan alat seperti diffuser atau vaporizer (Sundara et al., 2022). Satu-satunya saraf kranial yang secara langsung terkena rangsangan eksternal adalah saraf penciuman. Saraf ini juga memproyeksikan ke korteks serebral, memberikan efek stimulasi yang kuat. Ketika aromaterapi diinhalasi, minyak *essensial* menguap dan bersentuhan dengan silia mukosa hidung. Ini mempengaruhi sistem limbik dan hipotalamus, yang menyebabkan rasa sakit pada sistem saraf dan endokrin. Partikel yang ditransfer kemudian menghasilkan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang memiliki efek seperti sedasi, relaksasi, stimulasi, dan kegembiraan. Selain itu, saraf limbik dapat mengurangi kecemasan dengan merangsang sistem saraf otonom, yang meningkatkan fungsi kognitif dan memberikan efek sedasi dan relaksasi (Azizah et al., 2022).

Aromaterapi, merupakan salah satu metode pengobatan alternatif menggunakan media wangi-wangian yang aman dan telah dipercaya sejak ribuan tahun (F. Pratiwi & Subarnas, 2020). Minyak atsiri, juga disebut minyak esensial, adalah hasil ekstraksi konsentrasi tinggi dari jenis tanaman tertentu untuk aromaterapi. Aromaterapi akan diserap ke dalam kulit, masuk ke dalam darah, dan kemudian menyebar ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, aromaterapi akan berdampak langsung pada kulit. Aromaterapi sangat bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan emosi serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental manusia, salah satunya dengan meredakan stres. Untuk perawatan kulit, aromaterapi mencakup penggunaan minyak esensial atau minyak atsiri atau krim aromaterapi khusus untuk perawatan tubuh. Selain itu, aromaterapi dapat digunakan dalam bidang kesehatan, seperti sebagai obat yang dapat

menenangkan dan menghilangkan stres karena aromanya dapat menenangkan. Aromaterapi dapat digunakan di perkantoran, sekolah, dan rumah tangga (Michalak, 2020).

Aromaterapi dapat berbentuk gel, cair, padat, dan lain-lain. Aromaterapi juga terdapat bermacam-macam jenis, antara lain yaitu diffuser listrik, diffuser keramik, dan diffuser bambu (Awaluddin et al., 2023). Salah satu jenis aromaterapi berbentuk cair yaitu reed diffuser. Reed diffuser dapat ditempatkan di atas meja di area yang diinginkan. Rotan (kayu) menyerap aroma cairan di dalam botol dan menyebarkannya ke seluruh ruangan. Pengharum reed diffuser aman untuk digunakan karena tidak membutuhkan listrik atau api untuk menyebarkan aromanya. Diffuser bambu adalah salah satu jenis diffuser aromaterapi yang paling umum digunakan (Riska, 2023). *Diffuser* listrik menggunakan aliran listrik untuk mengisi wadah dengan air, lalu meneteskan minyak aromaterapi ke dalamnya, kemudian mengeluarkan uap wangi yang menyegarkan ke seluruh ruangan. Pengharum reed diffuser aman untuk digunakan karena tidak membutuhkan listrik atau api untuk menyebarkan aromanya. Namun, minyak aromaterapi dapat diserap dan disebarkan ke seluruh ruangan dengan menggunakan stik *diffuser* kayu. Dibandingkan dengan diffuser keramik, diffuser listrik masih jarang digunakan di Indonesia (Khoerunisa & Haris, 2023). Meskipun *reed diffuser* memiliki banyak keunggulan, seperti menjadi lebih hemat, lebih aman karena tidak menggunakan listrik dan api, dan memiliki aroma yang lebih lembut dan tahan lama, banyak orang memilih alternatif yang lebih baik (Fitriani, 2023).

Essential oil atau *fragrance oil* adalah minyak penting yang diekstraksi dari bunga, batang, daun, akar, dan buah berbagai tumbuhan. *Essential oil* adalah minyak yang dibuat dari bahan sintesis atau bahan alam yang dicampur dengan minyak pembawa (Azizah, 2022). Aroma *reed diffuser* dapat dipilih sesuai dengan keinginan dan kebutuhan pelanggan. Minyak atsiri juga dikenal sebagai minyak penting, karena minyak ini berasal dari tumbuh-tumbuhan dan pada suhu kamar berbentuk cair dan mudah menguap. Tumbuhan dapat menghasilkan minyak dengan aroma unik yang digunakan sebagai bahan dasar minyak gosok alami untuk pengobatan atau wangi-wangian. Minyak atsiri juga disebut sebagai minyak esensial (minyak essen), minyak terbang (minyak volatil), minyak aromatik (minyak aromatik), atau minyak eterik (minyak eterik). Minyak *Essensial Zaitun, Tea Tree, Lemon*, dan *Rose* adalah beberapa jenis minyak esensial yang dapat membantu perawatan kulit (F. Pratiwi & Subarnas, 2020)

Menurut (Michalak, 2020) cara penggunaan aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya adalah:

1. Inhalasi

Uap minyak yang ditambahkan ke dalam wadah air panas akan menghirup minyak *essensial* lebih baik atau menggunakan cara lain yaitu menghirup minyak *essensial* dari kain yang direndam. Penghirupan uap minyak *essensial* dimasukkan langsung ke dalam rongga mulut dan hidung. Salah satu keuntungan menggunakan aromaterapi melalui inhalasi dibandingkan dengan penggunaan obat oral adalah tidak akan mempengaruhi sistem pencernaan, terutama jika targetnya adalah jalan nafas atau paru-paru.

2. Pijat aromaterapi

Pada saat melakukan pijat aromaterapi, sangat penting untuk memilih minyak *essensial* yang tepat. Metode pemijatan dan aromaterapi yang digunakan akan sangat memengaruhi hasil terapi.

3. Mandi aromaterapi

Terapi mandi aromaterapi dilakukan dengan merendam sebagian badan dalam air (tanpa sabun berbusa) pada suhu sekitar 40 derajat Celcius selama 15 hingga 30 menit. Ketika tubuh terendam dalam air, minyak *essensial* diteteskan ke dalam air, masuk ke dalam aliran darah melalui kelenjar sebaceous, kelenjar keringat, dan jalan napas, memberikan efek terapi pada kulit, saraf, dan sistem kardiovaskular.

4. Sauna

Sauna dengan suhu tinggi akan melonggarkan pembuluh darah, yang memudahkan minyak *essensial* untuk masuk ke dalam tubuh. Sauna dapat meningkatkan jalan napas dan membuat lebih rileks.

Stres adalah respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan, baik dari lingkungan, pekerjaan, hubungan, atau masalah pribadi. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental jika tidak dikelola dengan baik (Ranisa Oktaviyanti et al., 2023). Sangat umum bagi siswa, guru, dan tenaga pendidik lainnya untuk mengalami stres di lingkungan pendidikan. Stres ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, tekanan dari orang tua, masalah pribadi, atau bahkan lingkungan sekolah yang tidak mendukung. Stres yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik

seseorang, serta memengaruhi proses belajar mengajar (Bachtiar et al., 2024).

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau ketegangan, yang dikenal dengan istilah "stress". Ini karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia, sehingga setiap orang pasti pernah mengalaminya (Lembang et al., 2022). Cara seseorang menangani stres juga berbeda-beda. Hal itu tergantung pada pengalaman yang dimiliki setiap orang, sifatnya, dan keadaan lingkungannya. Stres dapat berasal dari dua sumber. Pertama adalah sifat bawaan, seperti predisposisi keturunan dan keterbatasan psikologis. Kedua adalah faktor lingkungan, contohnya lingkungan tempat tinggal dan pengalaman masa lalu. Dengan demikian, stres dapat berasal dari dalam diri atau dari luar diri (Fitriany & Putra, 2023).

Stres muncul sebagai akibat dari kejadian dan perjalanan hidup seseorang, dan tidak dapat dihindari secara penuh (Mafahir, 2023). Pada umumnya, orang yang mengalami stres akan mengalami ketidaknyamanan dan mengganggu siklus hidup mereka; bahkan, stres yang berkelanjutan mampu membahayakan diri sendiri ataupun orang lain. Oleh karena itu, masyarakat harus mampu memahami simtom stres, penyebabnya, dan cara menguranginya (Nurfajrin et al., 2023).

Stress biasanya didefinisikan sebagai rasa tekanan atau tekanan yang dirasakan oleh seseorang. Jika ada ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan seseorang, baik keinginan jasmaniah maupun rohaniyah, maka individu akan mengalami stress (Anwari et al., 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lembang et al., 2022) 64,3 persen dari 1.522 responden mengalami stres. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai *pressure*, ketegangan, dan gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dinamika kegiatan akademik (Yolami et al., 2022). Kesehatan fisik dan mental yang buruk dapat menyebabkan prestasi akademik dan hasil belajar yang buruk. Salah satu komponen tak terhindarkan dalam kehidupan siswa di era pendidikan modern adalah stres. Dampak dari tekanan emosional ini menjadi semakin penting dalam perkembangan mental siswa. Perkembangan mental yang sehat adalah kunci keberhasilan siswa dalam mencapai potensinya, baik dalam akademik maupun kesejahteraan pribadi (Hendra et al., 2022). Sekolah dipandang penting untuk perkembangan dan kualitas kehidupan siswa di masa depan karena merupakan tempat bagi siswa untuk menuntut ilmu melalui proses belajar dan pembelajaran. Namun, masa muda mereka akan menghadapi banyak tuntutan dan perubahan yang cepat, yang dapat menyebabkan stress (Deviyeni et al., 2022).

Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi emosional yang dialami siswa yang biasanya disebabkan oleh masalah yang terjadi di sekolah, baik yang berasal dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya. Stres pada dasarnya adalah reaksi fisiologis terhadap tuntutan yang dihadapi dan kemampuan untuk mengatasinya (Zikry et al., 2020a). Stres akademik adalah hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang tinggi dan kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri yang rendah. Ini sering menyebabkan siswa tertekan dan terbebani, yang berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental mereka (Musnadinur, 2016). Faktor penyebab stres mengacu pada situasi atau peristiwa yang menyebabkan stres. Selain faktor dalam diri seperti pertumbuhan, faktor eksternal seperti akademik adalah salah satu faktor tertinggi yang menyebabkan stres pada anak. Mengikuti pada faktor akademik berarti berkaitan dengan tuntutan lingkungan dan masalah pendidikan seperti pembelajaran, ujian, penyelesaian tugas yang banyak, kompetensi, dan kegagalan belajar. Siswa akan mengalami dampak negatif karena banyaknya penyebab stres di lingkungan akademik sering tidak sebanding dengan kemampuan siswa untuk mengatasinya. Stres akademik tanpa penanganan dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan sakit (Anwari et al., 2024).

Stres akademik adalah keadaan di mana orang merasa terbebani oleh banyak tuntutan dan tekanan karena harus berprestasi di tengah persaingan akademik yang semakin tinggi. Stres akademik ialah ketika siswa merasa tidak nyaman karena memiliki tugas sekolah yang dinilai menimbulkan tekanan, dan dapat menyebabkan ketegangan tingkah laku, fisik, dan mental, dan berdampak pada prestasi akademik (Deviyeni et al., 2022).

Stres akademik yang tidak segera diatasi dapat memengaruhi kesehatan mental siswa, seperti kelelahan dan tidak semangat. Ini juga dapat menyebabkan masalah perilaku seperti berbuat onar di dalam kelas, berperilaku aneh, merusak diri sendiri, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, menggunakan narkoba, dan alkohol. Melihat pengaruh negatif stres akademik, ini menunjukkan betapa pentingnya masalah ini. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam mengatasi stres, tetapi stres akademik dianggap sebagai hal yang normal sehingga tidak segera ditangani (Yolami et al., 2022).

Berikut adalah gejala stress akademik menurut (Latifah, 2023; Musnadinur, 2016):

Tanda-tanda stres akademik dapat membantu mengidentifikasi tingkat stres yang dialami siswa dalam kelas. Empat gejala stres akademik ditemukan pada siswa:

1. Gejala pemikiran
Kurangnya kepercayaan diri, takut gagal, kesulitan konsentrasi, khawatir akan masa depan, dan melupakan banyak hal.
2. Gejala perilaku
Menyendiri, banyak tidur atau kurang tidur (tidur tidak teratur), sering menangis, dan nafsu makan meningkat atau bahkan menurun.
3. Gejala fisik
Mulut kering, telapak tangan berkeringat, mudah lelah, mudah sakit, tremor, mual, dan masalah pencernaan.
4. Gejala perasaan
Seseorang merasa gelisah, marah, murung, dan takut.

Faktor Penyebab Stres Akademik:

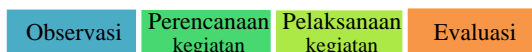
1. Tuntutan fisika dalam tuntutan yang berasal dari lingkungan fisik sekolah, seperti iklim ruang kelas, suhu, pencahayaan dan penerangan, sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah.
2. Tuntutan kewajiban adalah tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik yang membuat siswa tertekan. Contohnya termasuk tugas sekolah dan tugas rumah, mengikuti pelajaran, mematuhi kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, mematuhi kedisiplinan sekolah, dan mengambil bagian dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
3. Tuntutan peran berkaitan dengan tingkah laku tambahan yang diharapkan dari siswa untuk memenuhi tugas pendidikan di sekolah. Mereka diharapkan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki keinginan yang besar untuk belajar, dan memperoleh keterampilan yang lebih.
4. Ketidakmampuan untuk berinteraksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain termasuk ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan guru dan teman sebaya, menghadapi persaingan dengan teman, perlakuan guru yang tidak adil, persepsi bahwa guru tidak memberikan dukungan atau perhatian, dan perasaan dijauhi atau dikucilkan oleh teman.

Dalam upaya meningkatkan produktivitas belajar, manajemen stres sangat penting. Kesiapsiagaan untuk krisis kesehatan global dapat ditingkatkan dengan pemahaman dan manajemen stres. Saat ini banyak siswa yang masih menghadapi masalah terkait dengan cara pengendalian stress yang baik dan secara langsung berdampak pada prestasi akademik yang buruk (Zikry et al., 2020b). Menurut analisis lapangan, banyak siswa mengalami penurunan nilai akademik. Banyak tugas dan

kurangnya manajemen stres dapat menyebabkan hal ini. Melalui kegiatan psikoedukasi tentang manajemen stres, pengabdian ini dapat membantu manajemen pertumbuhan akademik siswa. Diharapkan juga bahwa peserta akan menemukan cara untuk menghindari dan mengurangi gejala stres serta tetap produktif dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan siswa dalam pembuatan minyak aromaterapi berbasis diffuser juga dapat membantu siswa yang ingin menjadi siwa mandiri mendapatkan penghasilan tambahan. Sebagai salah satu tenaga medis yang berwenang, apoteker bertanggung jawab untuk mendukung upaya untuk meningkatkan kesehatan di sekolah. Dengan memberikan penyuluhan atau edukasi kepada siswa SMK, program maupun upaya dalam mendukung kesehatan tersebut dapat dilaksanakan. Diharapkan bahwa profesional kesehatan bekerja sama untuk memberikan perawatan komprehensif kepada siswa.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November 2024 dengan melibatkan mitra yaitu siswa di SMK Islam Sudirman Ungaran. Pelatihan diikuti oleh 30 responden. Proses PKM dimulai dengan observasi, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan PKM

Tahapan observasi dilakukan dengan melakukan penggalan semua permasalahan yang dialami mitra yaitu menurunnya nilai prestasi akademik siswa akibat tingginya beban tugas yang diberikan, banyaknya keluhan siswa yang mengalami stress pada bidang akademik. Selanjutnya, setelah dilakukan observasi di lapangan terkait dengan permasalahan mitra juga dilakukan koordinasi dan perencanaan terkait tanggal pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dan bagaimana metode yang akan diterapkan. Pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 8 November 2024 dimulai dari jam 09.00-11.00 WIB. Kegiatan ini dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah dan guru kelas SMK Islam Sudirman Ungaran, dilanjutkan dengan pre test untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kemudian pemaparan materi terkait manfaat aromaterapi, macam-macam aromaterapi, cara manajemen stress yang baik, serta bagaimana cara pembuatan reed diffuser. Untuk meningkatkan pemahaman dan skill responden terhadap materi yang telah diberikan, maka dilakukan praktek dan pelatihan pembuatan reed diffuser sebagai aromaterapi dalam manajemen

stress. Evaluasi dari hasil PKM dilakukan dengan post test guna menilai tingkat pemahaman responden.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini dimulai dengan sambutan sekaligus pembukaan oleh kepala sekolah SMA Islam Sudirman. Dalam sambutannya disampaikan bahwa pihak sekolah sangat antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian. Hal ini karena kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan skill siswa dalam pembuatan sediaan yang nantinya dapat digunakan sebagai tambahan penghasilan, dan berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali dalam waktu dekat. Kegiatan PKM dilaksanakan dengan 30 responden. Instrumen evaluasi terkait pemahaman responden dilihat menggunakan pre test dan post test. Pretest dilakukan untuk mengevaluasi seberapa besar tingkat pemahaman responden terhadap aromaterapi dan reed diffuser dalam manajemen stress. Peserta diminta untuk mengerjakan 10 soal pre test dan post test berkaitan dengan topik pelatihan. Berikut adalah dokumentasi sambutan dan pembukaan oleh pihak sekolah



Gambar 2. Sambutan sekaligus pembukaan acara oleh pihak sekolah (Sumber; dokumentasi pribadi)

Pengetahuan dan pemahaman tentang aromaterapi, reed diffuser diberikan melalui materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Semua langkah dalam kegiatan ini dievaluasi untuk mengetahui bagaimana edukasi mempengaruhi pemahaman responden tentang aromaterapi dan pembuatan diffuser reed dalam manajemen stress. Kegiatan ini dilakukan sebagai bagian dari tri dharma perguruan tinggi dosen, salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Fokus kegiatan ini adalah untuk membantu siswa dalam pengelolaan stress yang bisa saja sedang dialami dan terjadinya peningkatan prestasi akademik dalam kegiatan belajar di sekolah. Jumlah responden yang mengikuti kegiatan pengabdian ini adalah 30. Dengan menggunakan presentasi PowerPoint dan leaflet, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penyakit manajemen stress melalui pembuatan diffuser aromaterapi. Kegiatan berjalan dengan lancar dan baik karena responden sangat antusias, terutama

saat pembuatan sediaan diffuser reed. Pertanyaan yang diberikan kepada tim pemateri sangat bergantung pada responden yang terlibat. Materi pertama dijelaskan mengenai manfaat aromaterapi, macam aromaterapi, manajemen stress yang baik, serta cara pembuatan reed diffuser. Kemudian setelah pemaparan materi dilakukan praktek dan pelatihan pembuatan sediaan reed diffuser dengan melibatkan responden secara langsung dalam setiap proses yang dilakukan.



Gambar 3. Pemaparan materi (Sumber; dokumentasi pribadi)

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Pemahaman Responden

Kategori	Rentang Nilai	% Nilai pretest	% Nilai post test
Sangat Baik	85-100	0	53,3
Baik	70-84	16,6	43,3
Cukup	55-69	26,6	3,3
Kurang	<54	56,6	0

Pemahaman adalah tingkat pemahaman seseorang tentang arti, keadaan, dan situasi (Hajering, 2021). Pengalaman, sosial, budaya, dan lingkungan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Prasetya Toepak et al., 2023). Seseorang harus melakukan upaya untuk mengetahui seberapa jauh mereka memahami konsep dari masalah yang ditanyakan untuk mengetahui seberapa jauh mereka memahami konsep tersebut. Seseorang dianggap memiliki pengetahuan kognitif yang baik jika mereka dapat melakukan hal-hal yang telah diingat dan meningkatkan kemampuan mereka (Ranisa Oktaviyanti et al., 2023). Menurut (Y. Pratiwi et al., 2020) menjelaskan, mengklasifikasikan, meramalkan, dan membedakan adalah sifat seseorang yang faham. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa presentase hasil evaluasi sebelum diberikan edukasi dan pelatihan tentang manajemen stress dengan pembuatan aromaterapi reed diffuser yang masuk dalam kategori paham sebanyak 56,6%, cukup paham 26,6 %, pemahaman yang baik sebanyak 16,6%, dan pemahaman yang sangat baik 0%. Berdasarkan hasil pre test diketahui bahwa terdapat 16,6% responden memiliki pemahaman baik tentang topik yang

dijelaskan, dan sebesar 83,2% responden memiliki pemahaman yang cukup hingga kurang. Pada presentase hasil evaluasi setelah diberikan edukasi, terdapat peningkatan pemahaman responden yaitu masuk kategori sangat baik sebesar 53,3%, kategori baik 43,3%, dan kategori cukup sebanyak 3,3%. Pemahaman peserta yang masuk kategori baik hingga sangat baik meningkat menjadi 96,6% sedangkan yang termasuk kategori kurang baik hingga cukup mengalami penurunan yaitu menjadi 3,3%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman responden tentang penggunaan aromaterapi reed diffuser dalam manajemen stress. Dari jawaban yang diberikan dapat diketahui bagaimana tingkat pemahaman para responden. Rata-rata responden menyatakan bahwa materi yang disampaikan informatif dan jelas dalam proses penyampaian.

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan reed diffuser terdiri dari minyak bunga matahari, alkohol 70%, essential oil, stick kayu, botol kaca diffuser. Bahan-bahan tersebut digunakan dengan takaran tertentu untuk menghasilkan reed diffuser dengan kualitas yang baik, yaitu dapat memberikan aroma tahan lama dan stabil dalam ruangan. Minyak bunga matahari berfungsi sebagai pelarut utama yang mengandung bahan pengharum. Minyak ini cukup ringan dan tidak berbau kuat, sehingga cocok untuk dijadikan dasar dari campuran cairan reed diffuser. Selain itu, minyak bunga matahari juga mudah menyerap aroma minyak esensial dan menyebarkan secara merata ke dalam udara. Alkohol digunakan sebagai pelarut yang membantu mengencerkan campuran minyak bunga matahari dan minyak esensial, serta memfasilitasi proses penyerapan aroma. Alkohol juga berfungsi untuk mempercepat proses penguapan dari diffuser. Kandungan alkohol yang tepat akan memastikan bahwa diffuser menyebarkan aroma secara optimal dan bertahan lama. Alkohol juga membantu agar cairan dalam botol dapat dengan mudah naik ke batang rotan. Stick rotan berfungsi untuk mengalirkan cairan dari dalam botol ke udara. Ketika cairan diffuser meresap ke dalam rotan, stick rotan akan mempercepat penguapan cairan dan penyebaran aroma ke seluruh ruangan. Stick rotan juga berfungsi untuk meningkatkan intensitas bau yang tercium, dengan lebih banyak stick rotan yang digunakan, maka lebih banyak cairan yang akan menguap, menghasilkan aroma yang lebih kuat. Botol digunakan untuk menampung cairan diffuser dan memberikan wadah yang stabil bagi cairan agar tetap aman dan mudah diakses oleh stick rotan. Botol diffuser biasanya terbuat dari kaca untuk mencegah reaksi dengan cairan di dalamnya dan untuk memberikan tampilan yang elegan. Botol juga membantu mengatur penguapan cairan secara perlahan agar aroma tidak cepat hilang. Berikut adalah bahan yang digunakan dalam pembuatan reed diffuser



Gambar 4. Bahan Pembuatan Reed Diffuser (Sumber; dokumentasi pribadi)

Pembuatan sediaan reed diffuser dilakukan dengan mencampur semua bahan dengan komposisi yang sudah dijelaskan. Dalam kegiatan PkM dijelaskan fungsi masing-masing bahan dan bagaimana teknik pembuatan sediaan. Dalam penjelasan tersebut tampak peserta sangat antusias dan mendengarkan penjelasan dengan baik. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan kepada penyaji terkait fungsi bahan, bahkan cara mendapatkan sediaan dengan stabilitas yang baik dan tahan lama. Berikut adalah dokumentasi dalam penjelasan pembuatan sediaan reed diffuser kepada peserta PkM.



Gambar 5. Penjelasan bahan pembuatan sediaan Reed Diffuser (Sumber; dokumentasi pribadi)

Setelah dilakukan penjelasan terkait dengan fungsi bahan dan teknik dalam pembuatan sediaan reed diffuser kemudian dilakukan praktek pembuatan. Dalam praktek pembuatannya peserta sangat baik dan teliti dalam melakukan penakaran volume yang digunakan dari bahan yang dipakai. Praktek pembuatan sediaan diwakilkan oleh 6 siswa dari peserta yang hadir. Berikut adalah dokumentasi pada saat pembuatan sediaan reed diffuser



Gambar 5. Praktek pembuatan reed diffuser (Sumber; dokumentasi pribadi)

Sediaan yang dibuat dengan baik kemudian diberikan kepada peserta sebagai kenang-kenangan. Setelah dilakukan sesi dokumentasi beserta dengan hasil sediaan yang dipakai kemudian dilakukan sesi tanya jawab seputar kegiatan PkM. Dalam kegiatan tanya jawab juga disediakan doorprize bagi siswa yang dapat menjawab pertanyaan penyaji.



Gambar 6. Sediaan Red Diffuser Yang Dibuat Siswa (Sumber; Dokumentasi pribadi)



Gambar 7. Dokumentasi akhir kegiatan (Sumber; dokumentasi pribadi)

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pre dan post test terdapat adanya perbedaan yang cukup signifikan dari tingkat pengetahuan dan pemahaman responden di SMK Islam Sudirman sebelum dan sesudah dilakukannya sosialisasi tentang pembuatan aromaterapi reed diffuser sebagai solusi dalam manajemen stress. Kenaikan pemahaman responden dengan kategori sangat baik meningkat hingga 96,6%. Dengan demikian diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman siswa tentang manajemen stress dengan memanfaatkan aromaterapi *reed diffuser*. Dengan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan bermanfaat bagi peserta pengabdian karena mereka akan dididik tentang cara membuat aromaterapi dan harapannya dapat mengurangi stress serta meningkatkan prestasi akademik siswa. Selain itu, kegiatan ini juga akan membantu

meningkatkan ekonomi siswa dengan meningkatkan pendapatan mereka bagi yang ingin menambah uang saku. Seluruh rangkaian kegiatan disambut dengan antusias oleh siswa yang terlibat, dan mereka berharap kegiatan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan mereka.

Saran

Untuk memastikan manajemen stress pada siswa tidak dikeluhkan kembali diharapkan ada tindakan keberlanjutan dari pelatihan dengan menyediakan sediaan aromaterapi pada sudut-sudut lingkungan kelas, sehingga akan menjadikan suasana belajar menjadi lebih nyaman, rileks, dan tenang. Apabila hal tersebut dilakukan maka besar harapan terjadi kenaikan prestasi akademik siswa karena rendahnya stress yang dialami.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMK Islam Sudirman yang telah bersedia menjadi tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat serta LPPM Universitas Ngudi Waluyo dan LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Syafwani, M., Azidin, Y., Ahmad, H., Arji, A., & Sabara, Y. (2024). *Manajemen Stres pada Siswa SMAN 1 Banjarmasin*. 4(1), 81–84.
- Awaluddin, N., Awaluddin, S. W., Bachri, N., & Mointi, S. S. (2023). Formulation of Reed Diffuser is A Combination of Cinnamon (Cinnamomum Verum) and Citronella (Cymbopogon Nardus) Essential Oil as An Anti-Stress Aromatherapy. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(4), 1960–1967. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i4.3446>
- Azizah, S. R. (2022). Pemanfaatan Essential Oils Sebagai Aromaterapi Dalam Perawatan Kulit. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 11(1), 62–77. <https://doi.org/10.48191/medfarm.v11i1.98>
- Azizah, S. R., Qotrunnada, N., Suraya, S. V., Ferdiansyah, H. Y., & Dwi, E. (2022). Kajian Pustaka Pemanfaatan Essential Oils Sebagai Aromaterapi Dalam Perawatan Kulit Prodi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jawa Timur, Indonesia. *Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 11(1), 62–77.
- Bachtiar, N., Andodo, C., & Hasan, M. I. (2024). Manajemen Stres Pada Siswa Terhadap Peningkatan Motivasi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Dan Pra Masuk Perguruan Tinggi. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 8(3), 2851–2862. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v4i2.690>
- Deviyeni, P., Zamralita, & Vanesia. (2022). Psikoedukasi mengenai stres dan cara mengatasi stres selama pandemi bagi karyawan pt x. *Serina Iv Untar 2022*, 1631–1638.
- Fitriani, et al. (2023). *Pelatihan Pembuatan Aromaterapi Berbasis Reed Diffuser Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Ekonomi Santri Di Dayah Mu'arriful Huda Desa Labuhan Keude Aceh Timur*. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i9.3438-3443>
- Fitriany, F., & Putra, A. (2023). Penanggulangan stres pada remaja pasca lulus sekolah. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 5(1), 135–146.
- Hajering, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pemahaman Mahasiswa Pada Mata Kuliah Auditing. *YUME : Journal of Management*, 4(2), 233–246. <https://doi.org/10.37531/yume.vxix.432>
- Hendra, R., Setiyadi, B., & Bahri, Z. (2022). Coping Stres Dalam Aktivitas Belajar Pada Sekolah Menengah Atas Negeri di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 4(2), 24–39. <https://doi.org/10.22437/ideal.v3i1.20452>
- Ina Siti Hasanah, & Rafika Lestari. (2023). Perancangan diffuser aromaterapi menggunakan metode quality function deployment. *JENIUS : Jurnal Terapan Teknik Industri*, 4(1), 84–97. <https://doi.org/10.37373/jenius.v4i1.472>
- Khoerunisa, S., & Haris, H. (2023). *Formulation Of Reed Diffuser Aromatherapy Products From A Combination Of Cinnamon (Cinnamomum verum) And Citronelal Essential Oil (Cymbopogon nardus) For Stress Reducing Aromatherapy*.
- Lathifatun Nafsiyah, & Kamidah Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.324>

- Latifah, N. (2023). *Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa*. 51–64.
- Lembang, G. B., Huwae, A., & Siregar, R. M. (2022). Program Coping Mechanism untuk Mengelola Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19 (Coping Mechanism Program for Managing Student Academic Stress During The COVID-19 Pandemic). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 1–10. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/3315>
- Mafahir. (2023). Dampak Stres pada Perkembangan Mental Siswa dan Cara Mengatasi. *GUAU Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 3(5). <http://studentjournal.iaincurup.ac.id/index.php/guau>
- Meilasari, L., Rahayu, C., Gigi, J. K., Kemenkes Tasikmalaya, P., Kesehatan, J., Poltekkes, G., & Tasikmalaya, K. (2023). *The Incisor (Indonesian Journal of Care's in Oral Health) Vanilla Aromatherapy Reed Diffuser On Anxiety Level In Fixing Measures Teeth Of Adolescent Patients In The Pandemi Time Covid-19*. 7(1), 2962–1437. <https://doi.org/10.37160/theincisor.v6i1.80>
- Michalak. (2020). *Aromatherapy and methods of applying essential oils*. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 22, 25-31. 22(2), 25–31.
- Musnadinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nurfajrin, D., Nasichah, Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. *At-Taujih : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 24–34. <https://jurnal.iainhnpangor.ac.id/index.php/taujih/article/view/1214>
- Prasetya Toepak, E., Nyoman Sudyana, I., Agnestisia, R., Irmawan, M., Studi Kimia, P., Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, F., Palangka Raya, U., & Tengah, K. (2023). *Sosialisasi Pembuatan Minyak Bunga Kenanga (Cananga Odorata) Untuk Bahan Baku Reed Diffuser Untuk Masyarakat Usia Produktif* (Vol. 1).
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Pratiwi, Y., Anggiani, F., & Antibiotik, P. (2020). Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Pada Penggunaan Antibiotik Di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. *Cendekia Journal of Pharmacy STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN*, 4(2), 149–155.
- Ranisa Oktaviyanti, Izzal Ihsani, & Bagus Dwi Cahyono. (2023). Implementasi LATURA Diffuser Aromaterapi Anti Stress Berbasis WiFi Dengan Kontrol Smartphone. *Jurnal Elektronika Dan Teknik Informatika Terapan (JENTIK)*, 1(4), 217–226. <https://doi.org/10.59061/jentik.v1i4.531>
- Riska, A. (2023). riska arsit. *Penerapan Manajemen Stress Untuk Mengelola Stress*, 11(02), 117–122. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v1 li2.237>
- Safinatunnajah, S., Subekti, I., Pudjiastuti, N., Studi, P., Terapan, S., Jurusan, K., Politeknik, K., & Malang, K. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi The Effect Of Lemongrass Aromatherapy On Sleep Quality In Elderly With Hypertension*.
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Yolami, S., Husodo, B. T., & Kusumawati, A. (2022). Strategi Pengendalian Stres Akademik di Era Pandemi COVID-19 pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 1 Kota Pariaman). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 411–417. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.411-417>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020a). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12, 2020.
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020b). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).