



AROMA THERAPY PADA ANAK USIA SEKOLAH DI KAMPUNG NOLOGATEN, CATURTUNGGAL, DEPOK, SLEMAN

Ika Mustika Dewi^{1*}, Yuli Ernawati*

¹Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184, Indonesia

²Program Studi Keperawatan, STIKES Wira Husada Yogyakarta, Babarsari, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia

*ikamustika@almaata.ac.id

ABSTRAK

Keperawatan holistik merupakan ruh dari pelayanan kesehatan. Salah satu upaya yang digunakan untuk pelayanan holistik dalam keperawatan adalah penggunaan *aroma therapy* sebagai *complementary therapy*. Dalam era pandemi covid-19 ini, seluruh kegiatan sekolah dilakukan secara daring. Anak belajar secara mandiri di rumah dengan diberikan penugasan, sehingga kemungkinan akan meningkatkan stress pada anak. Stres yang terjadi dapat mempengaruhi kualitas hidup anak. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah di Kampung Nologaten. Metode yang digunakan berupa pendidikan kesehatan dengan ceramah. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan *aroma therapy* pada 10 anak usia sekolah di Kampung Nologaten didapatkan adanya peningkatan pengetahuan anak tentang *aroma therapy*. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan anak tentang *aroma therapy* dapat menjadi alternatif solusi bagi pengurangan stress pada anak, kedepannya dapat meningkatkan kualitas hidup anak.

Kata kunci: anak usia sekolah; *aroma therapy*; pengetahuan

AROMA THERAPY FOR SCHOOL AGE CHILDREN IN NOLOGATEN VILLAGE, CATURTUNGGAL, DEPOK, SLEMAN

ABSTRACT

Holistic nursing is the spirit of health care. One of the efforts used for holistic services in nursing is the use of aroma therapy as complementary therapy. In this era of the COVID-19 pandemic, all school activities are carried out online. Children learn independently at home by being given assignments, so it is likely to increase stress on children. Stress that occurs can affect the quality of life of children. The purpose of this community service is to increase the knowledge of school-age children in Nologaten Village. The method used is in the form of health education with lectures. After conducting aroma therapy health education on 10 school-age children in Nologaten Village, it was found that there was an increase in children's knowledge about aroma therapy. It is hoped that by increasing children's knowledge about aroma therapy, it can be an alternative solution for reducing stress in children, in the future it can improve children's quality of life.

Keywords: aroma therapy; knowledge; school age children

PENDAHULUAN

Perkembangan kesehatan holistik didasarkan pada konsep bahwa tubuh, pikiran, dan jiwa saling berhubungan. Holisme mengacu pada konsep bahwa keseluruhan lebih besar dari jumlah bagiannya. Keperawatan dalam arti luas (teori, konsep, dan praktik) benar-benar bersifat holistik.

Holisme meliputi pertimbangan fisiologis, psikologis, sosial budaya, intelektual, dan spiritual masing-masing individu. Keperawatan holistik dapat digambarkan sebagai seni dan ilmu merawat orang seutuhnya, mengetahui masing-masing orang itu unik dalam semua ekspresi diri (Delaune, S.C & Ladner, P.K, 2011). Sebagai perawat holistik, perawat sering menggunakan teknik *Complementary Alternative Medicine* (CAM) untuk mempromosikan kesejahteraan.

Ada peningkatan prevalensi penggunaan CAM di berbagai negara, termasuk Indonesia. Minat yang tumbuh dalam terapi komplementer adalah dibuktikan dengan meningkatnya penjualan bahan alami, seperti herbal dan vitamin, yang telah menjadi peluang industri selama dekade terakhir. Semua sel tubuh memiliki titik reseptor untuk neuropeptida (asam amino yang diproduksi di otak dan titik lain di tubuh yang bertindak sebagai komunikator kimiawi) yang dilepaskan ketika neurotransmitter (zat kimia diproduksi oleh tubuh yang memfasilitasi transmisi saraf) emosi sinyal di otak. Jadi, sel dimungkinkan langsung dipengaruhi oleh emosi. Dengan kata lain, orang dapat memengaruhi kesehatan dengan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Keterkaitan sistem kimia jiwa dan tubuh sekarang disebut sebagai “*the bodymind*”, koneksi tak terpisahkan antara pikiran, perasaan, dan fungsi fisiologis. CAM banyak pilihannya, antara lain adalah *aroma therapy* (Snyder, M & Lindquist, R, 2002).

Aroma therapy adalah penggunaan terapeutik minyak esensial yang telah diekstraksi dari tumbuhan dan bunga-bunga. Saat diencerkan dalam minyak pembawa untuk pijat atau air hangat untuk inhalasi, esensi mungkin merangsang, mengangkat, membuat santai, atau menenangkan (Astuti, W., Rahayu, H., & Wijayanti, K., 2015). Minyak esensial membantu menenangkan pikiran dan tubuh dengan mempromosikan keseimbangan antara simpatik dan sistem saraf parasimpatis. Minyak bisa diserap melalui kulit atau masuk ke tubuh melalui penghirupan (Setyoadi, & Kushariyadi, 2011). Banyak manfaat yang diberikan dari CAM *aroma therapy*, antara lain adalah membantu memanipulasi perasaan kecemasan dan stres.

Penelitian pada anak tentang pengaruh *aroma therapy*, didapatkan skor kecemasan rata-rata kelompok studi ($42,76 \pm 12,48$) lebih rendah daripada kelompok kontrol ($51,51 \pm 12,21$), dan perbedaan antara kelompok signifikan secara statistik ($p = 0,002$). Penelitian ini menunjukkan bahwa menghirup aroma menurunkan kecemasan (Kutlu, A.K., Yilmaz, E. & Cecen, D., 2008). Aroma juga dapat digunakan dalam meningkatkan produktivitas, psikologi, dan pendidikan; mengobati masalah emosional; memberi dukungan untuk anak-anak dengan kesulitan belajar; dan belajar pendidikan bahasa asing (Park, M.K., & Lee, E.S., 2004). CAM ini sudah banyak studi sebelumnya digunakan pada kelompok usia anak dalam peningkatan kesejahteraan serta kesehatan.

Anak usia sekolah merupakan bagian tahapan tumbuh kembang dalam rentang usia anak. Karakteristik perkembangan anak sekolah antara lain: tahapan konkret operasional, mampu melakukan sebuah proses berfikir secara logika. Anak usia sekolah merupakan tahap dimana secara internal anak dapat dimotivasi untuk bisa kompeten, berhasil serta mendapat pengakuan. Dalam rentang perkembangan anak usia sekolah, bukanlah sebuah tahapan yang selalu sejahtera. Setiap tahapan usia ada periode-periode kritis yang perlu diantisipasi. Issu perkembangan anak usia sekolah antara lain masalah belajar, phobia/menolak sekolah.

Kondisi pandemi covid-19 adalah sebuah kondisi yang mempunyai implikasi pada semua tahapan tumbuh kembang anak, termasuk usia sekolah. Anak usia sekolah dituntut mampu

beradaptasi untuk bisa belajar dari rumah selama masa tanggap darurat ini. Hal ini berlangsung dari sejak maret 2020 – sekarang. Kesempatan bermain anak juga perlu dimanipulasi dengan kondisi saat ini, dengan mengadaptasi kebiasaan baru di masa pandemic, semuanya dilakukan dalam rangka pencapaian derajat kesehatan yang optimal.

Hasil studi pendahuluan di kampung Nologaten, adalah sebuah kampung dengan salah satu icon kampung budaya. Ada beberapa kelompok karawitan, termasuk kelompok usia anak sekolah. Adanya kelompok ini dimungkinkan bisa sebagai sarana untuk melakukan promosi kesehatan dalamantisipasi masa pandemic yang berpotensi memunculkan stressor dengan berbagai modalitas terapi komplementer, antara lain aroma terapi. Selama ini anak sekolah belum pernah mendapatkan ketrampilan terkait modalitas tersebut, disisi lain modalitas ini bisa sebagai salah satu empowerment untuk adaptasi kebiasaan baru di masa pandemic ini, yang bisa dilakukan oleh setiap anak usia sekolah di lain kesempatan saat membutuhkan, meskipun untuk sekedar memberikan energi baru dalam kesehariannya, ditengah belajar dari rumah saat ini. Berdasarkan latar belakang di atas pengabdian tertarik melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa aroma terapi pada anak usia sekolah di kampung Nologaten, Catur Tunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah. Metode ceramah dipilih karena merupakan metode yang mudah untuk dipahami oleh peserta yang merupakan anak usia sekolah. Sasaran pendidikan kesehatan pada kegiatan ini adalah anak usia sekolah yang tinggal di Kampung Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan ini dilaksanakan di Sanggar Seni Rancang Kencono, Kampung Nologaten pada tanggal 5 Januari 2022. Tahapan kegiatan dimulai dengan pembukaan, pretest, pemberian materi, dan posttest. Evaluasi yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner yang disusun tentang pengetahuan aroma terapi meliputi definisi, jenis, dan manfaat aroma therapy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stress yang dialami remaja mampu menurunkan kualitas hidupnya. Terlebih pada suasana pandemic covid 19 yang berkepanjangan saat ini, perlu solusi alternatif untuk mengurangi stress. Salah satu solusi yang mudah, murah dan dapat dimanfaatkan oleh remaja untuk mengurangi stress adalah dengan menggunakan aroma terapi. Sediaan aroma terapi yang beraneka macam dan cara penggunaannya dapat dipilih oleh remaja, dengan menyesuaikan kemampuan dan manfaat yang diinginkan. Adapun contoh sediaan yang dapat digunakan yaitu minyak esensial, lotion, lilin. Sedangkan cara penggunaannya bisa dengan dioles untuk pijat, dihirup langsung ataupun dengan diffuser, dan dibakar sebagai lilin aroma terapi.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan pengetahuan merupakan domain terpenting dalam terbentuknya keyakinan seseorang untuk berperilaku (Notoatmodjo, 2014). Hal tersebut menjelaskan bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu/bertindak didasari oleh pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada 10 peserta, didapatkan remaja Dusun Nologaten memiliki skor rata-rata pengetahuan awal terkait aroma terapi dalam meningkat dari 25 menjadi 31,25. Ini berarti bahwa informasi tentang *aroma therapy* dapat diterima oleh peserta. Kendati demikian jika dilihat, kategori pengetahuan responden masih dalam kelompok pengetahuan cukup. Hal ini

mungkin dikarenakan waktu pelaksanaan Pendidikan Kesehatan dilakukan pada malam hari sehingga daya konsentrasi anak sudah menurun untuk menyerap pengetahuan baru. Walaupun demikian, antusias peserta merupakan respon positif bagi terselenggaranya kegiatan penyuluhan.

SIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pendidikan kesehatan tentang aroma therapy untuk meningkatkan pengetahuan anak, didapatkan skor rata-rata pengetahuan meningkat. Diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut dapat menjadi alternative solusi mengurangi stress (relaksasi) yang dapat meningkatkan kualitas hidup anak kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W., Rahayu, H., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri dan Kecemasan Fase Aktif Kala I. *The 2nd University Research Coloquium* (pp. 371-382). Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Delaune, S. &. (2011). *Fundamentals of Nursing: Standards and Practice*. USA: Delmar, Cengage Learning.
- Kutlu, A. E. (2008). Effects of aroma inhalation on examination anxiety. *Teacing and Learning Nursing (2008) 3*, 125-130.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Park, M. &. (2004). The effect of aroma inhalation method on stress responses of nursing students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi, 34 (2)*, 344-351.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Snyder, M & Lindquist, R. (2002). *Complementary/alternative therapies in nursing (4th ed)*. New York: Springer Publishing Company.