



Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Pandan Dan Sereh Sebagai Terapi Hipertensi Di Desa Mojoreno, Sidoharjo

Education on benefits of pandan and lemongrass aromatherapy candles as hypertension therapy in Mojoreno village, Sidoharjo

Icha Maharani Putri¹, Herlina Setia Dewi², Nadia Fatma Mufidaningrum³, Nanda Gita Darmayani⁴, Yusianti Silviani⁵, Binuko Amarseto⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Sukoharjo

Corresponding author : icha.maharani2367@gmail.com

Abstrak

Tekanan darah tinggi atau biasa disebut hipertensi sering dijuluki dengan sebutan *silent killer* karena dapat memicu terjadinya penyakit yang tergolong kelas penyakit berat dan mematikan. Hipertensi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan dapat menyerang siapa saja baik usia muda maupun usia tua. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri, pada kecamatan Sidoharjo dilaporkan menempati posisi ke 6 kasus hipertensi tertinggi di kabupaten Wonogiri sebanyak 8,47% menderita hipertensi. Salah satu pengobatan hipertensi secara non farmakologi yaitu dengan terapi lilin aromaterapi. Hal ini yang menjadi landasan bagi tim pengabdian untuk melaksanakan program Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu-Ibu PKK mengenai Hipertensi dan terapi lilin aromaterapi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah dan demonstrasi. Penyampaian materi mengenai hipertensi yang kemudian dilanjutkan dengan video demonstrasi menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan Ibu-Ibu PKK mengenai penyakit hipertensi. Pemberian lilin aromaterapi pandan dan sereh pada penderita hipertensi dapat digunakan sebagai terapi penyakit hipertensi karena dapat memberikan rasa tenang bagi penderita yang sedang mengalami stress, cemas, insomnia hingga depresi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lilin Aromaterapi, Pandan Sereh.*

Abstract

High blood pressure or so called hypertension is often dubbed the silent killer because it can trigger a disease that is classified as a serious and deadly disease class. Hypertension can increase the risk of cardiovascular disease and can affect anyone, both young and old. Until now, hypertension is still a big problem. Based on data from the Health Profile of Wonogiri District, Sidoharjo district is reported to be in the 6th position of the highest hypertension cases in Wonogiri district as much as 8.47% suffering from hypertension. One of the non-pharmacological hypertension treatments is aromatherapy candle therapy. This is the basis for the service team to implement the Village Community Health Education program. This activity aims to increase the knowledge of PKK mothers about hypertension and aromatherapy candle therapy. The methods used in this outreach are lectures and demonstrations. The delivery of material about hypertension which was then followed by a video demonstration showed the results of an increase in the knowledge of PKK mothers about hypertension. Giving pandan and lemongrass aromatherapy candles to people with hypertension can be used as a therapy for hypertension because it can provide a sense of calm for sufferers who are experiencing stress, anxiety, insomnia to depression.

Keywords : *Hypertension, Aromatherapy Candle, Lemongrass Pandanus*

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau biasa disebut dengan hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja baik usia muda maupun usia tua. Hipertensi sering juga disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Hipertensi tidak dapat membunuh penderitanya secara langsung namun dapat memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas penyakit berat dan mematikan (Hasanah,2020).

Hipertensi dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular sehingga diperlukan terapi farmakologis dengan obat-obatan antihipertensi. Pengobatan dengan cara ini memiliki efek yang menguntungkan tetapi juga menimbulkan efek kerugian salah satunya efek *rebound hipertensio* dimana terjadinya peningkatan tekanan darah mendadak apabila menghentikan konsumsi obat antihipertensi (Hidayah, *et.al*, 2015).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar. Angka kejadian hipertensi di Asia tenggara mencapai 36%. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 13,2% pada kelompok usia 18-24 tahun, 20,1% pada kelompok usia 25-34 tahun dan 31,6% pada kelompok usia 35-44 tahun (Tirtasari & Nasrin,2019). Prevalensi penyakit hipertensi di kabupaten Wonogiri pada tahun 2017 dilaporkan sebanyak 14% penduduk menderita hipertensi. Pada kecamatan Sidoharjo dilaporkan sebanyak 8,47% menderita darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Kecamatan Sidoharjo menempati posisi ke 6 kasus hipertensi tertinggi di kabupaten Wonogiri. (Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri,2018).

Pengobatan hipertensi dapat juga dilakukan secara non farmakologi seperti terapi akupresur (akupuntur tanpa jarum), pengobatan herbal, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan pada pikiran dan tubuh, *biofeedback* meditasi, dan aromaterapi (Priastomo, *et.al*, 2018). Salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai pengobatan hipertensi secara non farmakologi yaitu menggunakan terapi lilin aromaterapi.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi alternatif yang dapat diberikan pada penderita hipertensi. Aromanya dapat memberikan rasa tenang pada pasien hipertensi yang mengalami stress atau gejala lainnya seperti cemas, insomnia hingga depresi. Aromaterapi ini berasal dari minyak atsiri dimana merupakan salah satu jenis minyak nabati yang memiliki banyak manfaat (Priastomo, *et.al*, 2018).

Manfaat yang dirasakan dari penggunaan aromaterapi selain untuk memberikan rasa tenang ada pula manfaat lain karena dalam produk aromaterapi terkandung *essential oil* yang memiliki manfaat bagi kesehatan seperti gejala flu, mual, pusing bahkan jerawat. *Essential oil* disini dapat membantu mengurangi gejala penyakit agar tidak semakin memburuk dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi (Louisa, *et.al*,2020). Salah satu media yang sering digunakan oleh responden pada penelitian Utami tahun 2020 yaitu lilin. Lilin digunakan sebagai media aromaterapi dikarenakan memiliki titik leleh yang tinggi serta mudah mengikat aroma dan melepaskannya ke udara, hasil pembakarannya bersih dan tidak mengeluarkan zat-zat yang beracun.

Bau aromaterapi yang dapat digunakan sebagai terapi hipertensi yaitu berasal dari aroma daun pandan dan sereh. Menurut penelitian yang dilakukan Priastomo, *et.al* tahun 2018, pemberian aromaterapi pandan pada penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan sistol dari 140,9 mmHg menjadi 133,4 mmHg, Sedangkan pada rata-rata tekanan diastol terjadi penurunan dari 86 mmHg menjadi 84,9 mmHg. Terjadi penurunan pada tekanan darah dari sebelum pemberian dan setelah pemberian intervensi sebanyak 7,5 mmHg pada tekanan sistol dan 1,1 mmHg pada tekanan diastol. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh

Juniawan dan Jannah pada tahun 2019 mengenai Pengaruh Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Pra Lansia Usia 45-59 tahun juga terjadi penurunan dari presentase dari 37,5% menjadi 16,7% dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $P=0,000$ ($P<0,05$) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan aromaterapi sereh.

Berdasarkan analisis situasi tersebut penulis melakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kepada ibu-ibu PKK RT03/RW06 Kelurahan Wates Wetan, Desa Mojoreno, Kecamatan Sidoharjo, Kabupaten Wonogirin. Tujuan diadakan kegiatan penyuluhan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang hipertensi dan terapi hipertensi dengan menggunakan lilin aromaterapi pandan dan sereh serta cara pembuatannya. Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian ini diharapkan ibu-ibu PKK dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan terapinya.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah Ibu-Ibu PKK sebanyak 25 orang. Penyuluhan dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Sebelum dimulainya acara penyuluhan, tim pengabdian memberikan soal-soal *pre-test* mengenai pengetahuan Ibu-Ibu PKK tentang hipertensi. *Pre-test* sebanyak 10 soal pilihan ganda yang harus dikerjakan. Setelah itu dilanjutkan sesi penyuluhan metode ceramah dengan menggunakan media *power point* dan disetiap akhir materi diberikan kesempatan untuk melakukan tanya jawab. Setelah itu sesi penyuluhan dilanjutkan dengan menayangkan video demonstrasi pembuatan produk lilin aromaterapi pandan dan sereh. Pada sela-sela acara dilakukan *ice breaking* berupa senam yang diikuti seluruh audiensi penyuluhan dan diakhir acara dilanjutkan dengan memberikan soal-soal *post-test* sebanyak 10 butir pertanyaan pilihan ganda.



Bagan 1 Metode Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pada Penyuluhan Kesehatan Masyarakat pada tanggal 13 November 2020 di Wates Wetan RT 03 RW 06 Mojoreno, Sidoharjo, Wonogiri membahas mengenai pematangan konsep acara, persamaan persepsi, pembagian kerja tim, pameri, dan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan. Persiapan pelaksanaan kegiatan PKMD ini dihadiri oleh tim pengusul PKMD, dan dosen pembimbing.

2. Kegiatan Penyuluhan

Khalayak sasaran dari penyuluhan ini adalah ibu-ibu PKK Wates Wetan RT03/RW06 Mojoreno, Sidoharjo, Wonogiri. Kegiatan penyuluhan berawal dari mencuci tangan sebelum memasuki ruangan dalam rangka menerapkan protokol kesehatan COVID-19 tidak lupa para peserta menggunakan masker dan menjaga jarak satu sama lain. Sebelum penyampaian materi dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat



pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Dari hasil *pre-test* ke 25 peserta penyuluhan didapatkan nilai rata-rata sebanyak 78,40. Pada akhir penyampaian materi diadakan kembali *post-test* untuk mengukur apakah peserta paham akan materi yang sudah disampaikan. Dari hasil *post-test* tersebut didapatkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 89,60.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test peserta

No.	Nama	Pre Test	Post Test
1.	Rokhimah	80	90
2.	Sriani	80	80
3.	Wari	80	90
4.	Parmi	90	90
5.	Timan	70	100
6.	Warsini	90	90
7.	Rati	90	90
8.	Rumi	70	90
9.	Nur Hayati	80	90
10.	Kariyem	90	90
11.	Parni	90	90
12.	Mbah Warti	70	100
13.	Yati	90	100
14.	Panti	90	100
15.	Tarem	90	90
16.	Warti	80	100
17.	Sadiyem	90	100
18.	Putri	90	90
19.	Sularmi	90	100
20.	Suratmi	60	60
21.	Asih	70	80
22.	Saryani	40	40
23.	Satinah	60	100
24.	Enny	60	100
25.	Semi	70	90
	Rata-Rata	78,4	89,6

Dari hasil kedua test tersebut kemudian dimasukkan kedalam SPSS untuk diuji menggunakan Paired Sample Test.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	78.40	25	13.441	2.688
	Posttest	89.60	25	13.687	2.737

Tabel 3. Hasil Perhitungan SPSS Paired Samples Test

Pair	Pretest - Posttest	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1		-11.200	12.689	2.538	-16.438	-5.962	-4.413	24	.000

Pada table “Paired Samples Statistic” terlihat statistic deskriptif berupa rata-rata dan standart deviasi pre-test dan post-test. Rata-rata pre-test adalah 78,40 dengan standart deviasi 13.441. Pada post-test didapat rata-ratanya dalah 89,60 dengan standart deviasi 13.687

Uji t berpasangan dapat dilihat pada table “Paired Samples Test”, terlihat dari nilai mean perbedaan antara pre-test dan post-test dalah 11,200 dengan standart deviasi 12.689. Perbedaan ini diuji dengan uji t berpasangan menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom “Sig (2-tailed)”. Didapatkan nilai p = 0.000 (0,0001) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan hasil post-test.

Penyampaian materi dilakukan setelah peserta mengerjakan soal-soal *pre-test*. Materi pertama membahas mengenai penyakit hipertensi, gejala, faktor resiko, dan cara pencegahannya. Dilanjutkan penyampaian materi kedua mengenai aktivitas fisik untuk penderita hipertensi. Setelah itu dilanjutkan penyampaian materi 3 mengenai lilin aromaterapi pandan dan sereh yang dapat digunakan sebagai terapi hipertensi. Pada materi ke tiga juga ditampilkan sebuah vidio demonstrasi cara pembuatan lilin aromaterapi tersebut,

Cara pembuatan lilin aromaterapi yaitu dengan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan terlebih dahulu seperti, kompor, wajan, panci, air, parafin, *essential oil* pandan, *essential oil* sereh, pewarna lilin, tempat cetakan lilin dan sumbu. Pertama-tama yang panaskan panci yang berisi air sampai mendidih. Setelah air mendidih, masukkan parafin sebanyak 30 gram (sesuai cetakan) kedalam wajan lalu lelehkan diatas panci yang berisi air mendidih tadi. Tunggu hingga parafin meleleh semua kemudian masukkan pewarna lilin supaya lebih terlihat menarik. Aduk rata sampai parafin berubah warna. Masuukan *essential oil* pandan dan *essential oil* sereh dengan perbandingan 2:1 (10 tetes : 5 tetes) kedalam parafin. Aduk kembali hingga tercampur rata semuanya. Siapkan tempat cetakan lilin yang sudah diberi sumbu lilin, lalu masukkan parafin tadi kedalam cetakan lilin. Tunggu hingga parafin memadat. Setelah parafin memadat menjadi lilin, lilin aromaterapi siap digunakan (Minah, 2017)



Gambar 1.

Lilin Aromaterapi Pandan dan Sereh
Sumber : Dokumen Pribadi

Bahan-bahan aromatik yang terdapat pada *essential oil* pandan dan sereh akan merangsang sistem saraf otonom manusia. Sistem ini yang mengontrol gerakan involunter sistem pernafasan. Sel neuron olfaktori akan menerima saat aroma dari lilin aromaterapi dihirup. Pesan aroma tersebut dikirim ke otak yang akan meneruskan pesan ke thalamus untuk mengidentifikasi aroma. Bau akan dihantarkan ke sistem limbik dan hypothalamus untuk diolah dalam bentuk impuls listrik. Terdapat dua bagian sistem limbik yaitu hipokampus (tempat pengenalan dan memori terhadap bau) dan amigalda sebagai tempat pusat kontrol emosi sehingga dapat memperbaiki suasana hati (*mood*) dan meningkatkan gelombang alfa dalam otak yang dapat memicu pengeluaran hormon serotonin dan endorfin. Pengaturan ini membuat rileks dan bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang memberikan efek menenangkan otak (Priastomo, et.al, 2018).

Setelah penyampaian ketiga materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan mengisi *ice breaking* berupa senam ceria kepada Ibu-Ibu PKK. Tampak jelas peserta mengikuti gerakan sesuai dengan instruksi yang diarahkan. *Ice breaking* disini bertujuan supaya peserta tidak terlalu jenuh dalam mengikuti acara penyuluhan.



Gambar 2.

Ice Breaking Senam

Sumber : Dokumen Pribadi

Acara dilanjutkan dengan mengerjakan soal-soal *post-test* yang sudah dibuat oleh tim penyuluh. Sebelum acara ditutup, peserta juga diminta mengisi angket kepuasan terhadap acara penyuluhan ini dan didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. Angket Kepuasan Penyuluhan

NO	Uraian	5	4	3	2	1	Total
1	Materi yang disajikan dalam pengabdian masyarakat Respon masyarakat terhadap LPPM STIKES	12	13	0	0	0	25
2	Nasional Hubungan materi yang disajikan dengan kebutuhan	12	11	2	0	0	25
3	masyarakat Keterkaitan antara materi dengan aplikasi yang dapat	13	8	4	0	0	25
4	diterapkan di masyarakat	10	12	3	0	0	25
5	Keterkaitan materi dengan kebutuhan masyarakat	12	11	2	0	0	25

6	Pemateri dan teknik penyajian	10	11	4	0	0	25
7	Waktu yang dipergunakan dalam pemberian materi	12	10	3	0	0	25
8	Kejelasan materi	12	11	2	0	0	25
9	Minat masyarakat terhadap kegiatan	10	12	3	0	0	25
10	Kepuasan Kegiatan	11	12	2	0	0	25

Tabel 5. Rekap rata rata hasil angket kepuasan

(Jml yg menjawab 5)X5	(Jml yg menjawab 4)x4	(Jml yg menjawab 3)x3	(Jml yg menjawab 2)x2	(Jml yg menjawab 1)x1	nilai skala
60	52	0	0	0	4.48
60	44	6	0	0	4.4
65	32	12	0	0	4.36
50	48	9	0	0	4.28
60	44	6	0	0	4.4
50	44	12	0	0	4.24
60	40	9	0	0	4.36
60	44	6	0	0	4.4
50	48	9	0	0	4.28
55	48	6	0	0	4.36
NILAI RATA-RATA					4.356

Tabel 6. Kategorisasi nilai skala

KETERANGAN	KATEGORISASI	NILAI SKALA
skala 5	Baik Sekali	Sangat Memuaskan
skala 4 - 4.9	Baik	Memuaskan
skala 3 - 3.9	Cukup	Cukup
skala 2 - 2.9	Kurang	Kurang Memuaskan
skala 1 - 1.9	Kurang Sekali	Tidak memuaskan

Berdasarkan hasil rekap Angket Kepuasan yang dilakukan didapatkan nilai rata-rata 4,4 atau dapat dikatakan Baik. Jika dikategorikan berdasarkan kategorisasi nilai skala penyelenggaraan penyuluhan di Desa Mojoreno, Kecamatan Sidoharjo Wonogiri dapat dikategorikan Memuaskan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat Desa ini adalah metode yang digunakan pada kegiatan ini telah mampu meningkatkan pengetahuan mitra sasaran yaitu ibu-ibu PKK Wates Wetan RT03/RW06, Mojoreno, Sidoharjo, Wonogiri terkait pengetahuan mengenai hipertensi dan terapi menggunakan lilin aromaterapi pandan dan sereh. Hal tersebut terlihat dari peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan dan berdasarkan angket kepuasan.

DAFTAR PUSTAKA



- Hasanah, ulfau wahidatul.2020. Efektivitas rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah hipertensi di posyandu lansia kec. Kismantoro kab. Wonogiri. *Cakra buana kesehatan vol 4 (1)*
- Hidayah, nurul; siti rahmalia hairani damanik & veny elita.2015.Perbandingan efektivitas terapi musik klasik dengan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.*jom vol.2 (2):1317-1326*
- Juniawan,herdy & mariatul jannah.2019.Pengaruh aromaterapi sereh (*cymbopogon citratus*)terhadap penurunan hipertensi pada pra lansia usia 45-59 tahun. *Jurnal darul azhar vol.8 (1):31-37*
- Louisa michelle,deddi duto hartanto & merry sylvia. 2020.Perancangan komunikasi visual pengenalan manfaat aromaterapi bagi kesehatan melalui produk aromaterapi. *Jurnal dkv adiwarna vol.1 (16)*
- Minah, faidliyah, tri p, siswi a, muyassaroh, rini k, elvianto, istnaeny h, endah kr. (2017). *Pembuatan lilin aromaterapi berbasis bahan alami*. Jakarta:pt gramedia pustaka utama
- Priastomo,mukti; riska putri patila sau & jaka fadraersada.2018.Observasi klinik pemberian aroma pandan wangi terhadap tekanan darah pasien hipertensi.*journal sains dan kesehatan vol.1(10):531-538*
- Tirtasari,silviana & nasrin kodim.2019.Prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda di indonesia.*tarumanegara medical journal vol.1(2):395-402*
- Utami, gusti ayu putu jyoti prema. 2020. Peranan aromaterapi melalui media lilin sebagai sarana untuk mengurangi stres pada generasi milenial.*seminar nasional envisi 2020 : industri kreatif*