JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 6, No. 2, 2026
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2025 The Author(s)

Dampak Edukasi Tentang Penerapan *Mind Body Therapy* di Kampung Kiaracondong Desa Warnasari Kecamatan Pangalengan

Ahmad Arifin[1], Kriswanto Kriswanto[2],Diana Intan Ayu Khoerunnisa[3], Suci Dwi Fauzi Aulia[4], Ipi Alya Hopipah[5], Hesti Cahyati[6]
[1-6] Institut Kesehatan Rajawali, Bandung Barat, Indonesia

Penulis Korespondensi:
Ahmad Arifin
muhammadarifin071193@gmail.com

Abstrak:

Tekanan psikologis dan kelelahan fisik sering dialami masyarakat karena beban pekerjaan sehari-hari yang berat dan kurangnya waktu untuk beristirahat. Jika tidak diperhatikan, kondisi ini bisa menyebabkan penurunan produktivitas dan gangguan suasana hati warga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan penjelasan kepada warga mengenai cara menggunakan aromaterapi sebagai metode relaksasi yang aman dan hemat, untuk menenangkan pikiran serta memulihkan energi. Cara pelaksanaannya melalui metode pendidikan kesehatan yang mencakup penyampaian materi, diskusi, serta demonstrasi teknik relaksasi, yang diukur melalui kuesioner. Program ini melibatkan 10 orang warga di Kampung Kiaracondong sebagai peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman warga dalam mengenali tanda-tanda awal stres serta keterampilan dalam mengaplikasikan aromaterapi di rumah secara mandiri. Manfaat yang dirasakan warga meliputi peningkatan kesadaran pentingnya menjaga keseimbangan mental dan kemampuan mengelola kelelahan fisik secara praktis. Kesimpulannya, edukasi ini berhasil meningkatkan kemandirian warga dalam merawat diri secara preventif dengan teknik relaksasi yang mudah diakses. Partisipasi aktif warga dalam aktivitas ini menjadi langkah penting dalam memperkuat ketahanan kesehatan mental di tingkat komunitas.

Kata Kunci: *aromaterapi, kesehatan, Mind Body Theraphy, relaksasi, stres.*

Pendahuluan

Masyarakat di Kampung Kiaracondong, Desa Warnasari, menghadapi masalah kesehatan yang terkait dengan tingginya tekanan psikis dan kelelahan fisik yang disebabkan oleh rutinitas harian yang berat. Kondisi ini semakin memburuk karena beban kerja yang terlalu tinggi, sedikitnya waktu istirahat, serta tekanan dari lingkungan sosial sekitar. Dari data yang ada, masalah utama yang dihadapi masyarakat adalah kurangnya pemahaman tentang cara mengelola stres secara mandiri. Banyak warga menganggap kelelahan sebagai hal yang wajar, sehingga sering kali mengabaikan tanda-tanda stres hingga mencapai tingkat yang parah. Secara kuantitatif, stres yang tidak dikelola dengan baik bisa menyebabkan dampak fisik seperti ketegangan otot, gangguan tidur, dan penurunan produktivitas dalam jangka panjang. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Selye (2013) yang menyatakan bahwa stres adalah respons tubuh yang sistematis terhadap tekanan lingkungan, dan jika terlalu berat, bisa mengganggu keseimbangan biologis tubuh.

Untuk mengatasi masalah tersebut, program pengabdian ini menyediakan edukasi dan pelatihan teknik relaksasi menggunakan aromaterapi.

Copyright © 2025 The Author(s)

Program ini dirancang untuk membantu 10 warga yang menjadi sasaran agar mampu mengenali tanda-tanda stres sejak awal dan melakukan penanganan secara mandiri. Dengan pendekatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi langsung, warga diajarkan keterampilan menggunakan minyak esensial yang mudah diperoleh sebagai cara untuk menenangkan diri di tengah aktivitas sehari-hari. Pendekatan edukasi masyarakat ini dianggap sebagai langkah pencegahan yang penting sesuai dengan rekomendasi World Health Organization (2019) mengenai pengenalan fenomena kelelahan kerja.

Penggunaan aromaterapi, khususnya yang mengandung minyak atsiri atau peppermint, telah terbukti efektif dalam memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Aroma mint memberikan sensasi dingin yang dapat melepas ketegangan otot dan meningkatkan fokus mental. Selain itu, aromaterapi adalah metode yang tidak memerlukan obat, tetapi tetap efektif dalam menurunkan rasa cemas melalui pengaruh pada bagian otak yang mengatur emosi. Keunggulan teknik ini adalah kemudahan dalam penggunaannya, keselamatan bagi pengguna, serta biaya yang terjangkau bagi masyarakat pedesaan. Hal ini didukung oleh temuan National Center for Complementary and Integrative Health (2020) yang menegaskan bahwa minyak peppermint sangat efektif dalam memberikan efek relaksasi yang mendalam.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan warga mengenai konsep stres dan memberikan kemampuan dalam menggunakan teknik relaksasi aromaterapi secara tepat.Manfaat yang diharapkan adalah masyarakat mampu mandiri dalam menjaga kesehatan mentalnya. Dengan demikian, kualitas hidup dan produktivitas warga Kampung Kiaracondong dapat meningkat secara berkelanjutan. Upaya menggabungkan aromaterapi sebagai terapi pelengkap dalam manajemen stres juga selaras dengan hasil penelitian Lewith dkk. (2016) yang menekankan pentingnya aromaterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan secara efektif.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini diselenggarakan di Kampung Kiaracondong, Desa Warnasari, Kecamatan Pangalengan. Jadwal kegiatan dijadwalkan pada tanggal 28 Desember 2025 dengan durasi selama 90 menit. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah mitra yang membutuhkan edukasi mengenai cara mengelola stres secara praktis. Pemilihan lokasi dan waktu yang tepat penting untuk memudahkan masyarakat mengakses layanan pendidikan kesehatan dasar sesuai dengan konsep keperawatan komunitas yang diungkapkan oleh Anderson dan McFarlane (2011).

Mitra dalam kegiatan ini adalah masyarakat umum yang tinggal di RT 03/RW 06, Kampung Kiaracondong. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 10 orang. Calon peserta dipilih dengan metode purposive sampling, yaitu memilih warga yang memiliki risiko stres dan kelelahan karena aktivitas sehari-hari, serta yang menunjukkan minat untuk belajar cara relaksasi tanpa menggunakan obat-obatan. Mempertahankan fokus pada kelompok tertentu bertujuan untuk meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan berbasis wilayah sebagaimana dijelaskan dalam teori promosi kesehatan oleh Nola J. Pender (2011).

Proses pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara terstruktur melalui beberapa tahap utama. Mulai dari fase persiapan seperti membuat materi dan mengumpulkan alat edukasi seperti leaflet. Selanjutnya adalah fase penyuluhan dengan menjelaskan tentang stres dan kelelahan, lalu dilanjutkan dengan demonstrasi cara melakukan relaksasi menggunakan aromaterapi. Warga diberi kesempatan untuk mencoba teknik tersebut secara langsung agar bisa memahami cara menggunakannya dengan benar agar dapat memengaruhi sistem saraf. Teknik demonstrasi ini dirancang agar masyarakat bisa

mengerti dan mengadopsi keterampilan baru secara psikomotorik sesuai dengan teori belajar sosial oleh Albert Bandura (1977).

Kemajuan program diukur dari kehadiran lengkap 10 peserta serta adanya peningkatan pemahaman yang nyata. Metode penilaian yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui respons terhadap relaksasi dan kenyamanan aromaterapi, baik sebelum (pre-test) maupun setelah (post-test) kegiatan. Kuesioner ini mencakup 10 pernyataan yang mengukur aspek ketenangan pikiran, pengurangan kecemasan, dan relaksasi otot, serta menggunakan skala penilaian tingkat rileks dari 0 sampai 10. Penggunaan alat ukur ini penting untuk menjamin ketepatan dan objektivitas dalam mengevaluasi hasil belajar masyarakat sesuai dengan prinsip evaluasi program pendidikan kesehatan menurut Green dan Kreuter (2005).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi tentang "Dampak Penerapan Aromaterapi untuk Relaksasi" telah diadakan di Kampung Kiaracondong, Desa Warnasari, dengan melibatkan 10 orang peserta yang merupakan warga setempat. Secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan interaktif. Warga menunjukkan antusiasme yang tinggi mulai dari sesi pembukaan hingga saat demonstrasi teknik relaksasi menggunakan aromaterapi dilakukan. Materi yang diberikan mencakup penjelasan tentang apa itu stres, cara mengenali kelelahan fisik dan mental, serta praktik mandiri dalam menggunakan aromaterapi untuk menenangkan sistem saraf. Dari observasi selama kegiatan, terlihat partisipasi aktif peserta, terutama dalam diskusi mengenai cara praktis mengatasi kelelahan di tengah aktivitas sehari-hari sebagai warga pedesaan. Keberhasilan penyebaran ilmu dalam kelompok kecil ini sesuai dengan prinsip edukasi kesehatan komunitas yang menekankan pentingnya interaksi dekat untuk mengubah perilaku kesehatan masyarakat, menurut Notoatmodjo (2012).



Gambar 1. Penyampaian materi oleh tim pengabdian

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah dilaksanakannya intervensi, menggunakan kuesioner yang sudah baku. Sebelum sesi edukasi dimulai, tingkat pemahaman warga mengenai pemanfaatan aromaterapi masih bervariasi. Hasil menunjukkan bahwa 40% dari responden (4 orang) berada pada kategori "tidak paham" mengenai teknik relaksasi ini, sedangkan 60% (6 orang) lainnya berada dalam kategori "paham" secara umum. Persentase ketidakpahaman ini menunjukkan adanya hambatan dalam akses informasi mengenai pengelolaan stres mandiri di tingkat desa.

Copyright © 2025 The Author(s)

Tabel 1. Gambaran pengetahuan mind body theraphy sebelum diberikan intervensi Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat Kampung Kiaracondong RT 01 rRW10 Desa Warnasari Kecamatan Pangalengan

Kepahaman					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak paham	4	40.0	40.0	40.0
	Paham	6	60.0	60.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Namun, setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan (post-test), terdapat peningkatan pemahaman yang berarti. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 90% dari peserta (9 orang) memahami materi dengan baik, sedangkan hanya 10% (1 orang) yang masih belum sepenuhnya memahami. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan demonstrasi yang digunakan berhasil meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental secara cepat dan efektif.

Tabel 2. Gambaran pengetahuan *mind body theraphy* setelah diberikan intervensi Pendidikan Kesehatan pada Masyarakat Kampung Kiaracondong RT 01 rRW10 Desa Warnasari Kecamatan Pangalengan

Kepahaman					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak paham	1	10.0	10.0	10.0
	Paham	9	90.0	90.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Selain mengukur kemampuan berpikir, kegiatan ini juga mengevaluasi respon fisik dan emosional peserta dengan melihat tingkat relaksasi mereka.

Hasil Pre-Test Secara keseluruhan, total skor relaksasi dari 10 orang sebelum intervensi adalah 68, dengan skor individu yang sebagian besar berada di angka 6 dan 7. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memulai kegiatan dalam keadaan kurang rileks atau merasa sedikit lelah. Hasil Post-Test Setelah sesi aromaterapi, total skor relaksasi meningkat tajam menjadi 84. Kebanyakan peserta merasa sangat puas, dengan 50% dari mereka mendapat skor relaksasi 8, dan beberapa bahkan mencapai skor tertinggi yaitu 9 hingga 10. Secara deskriptif, peningkatan skor dari 68 ke 84 menunjukkan bahwa aroma dan efek relaksasi dari aromaterapi berhasil mempengaruhi sistem sensorik peserta.Peserta melaporkan bahwa otot mereka lebih rileks dan perasaan cemas berkurang, sehingga membuat tubuh mereka lebih segar dan siap istirahat. Peningkatan ini sesuai dengan teori McCaffery dan Beebe (1989) yang menjelaskan bahwa aroma dapat memodulasi respon relaksasi secara non-ototom, sehingga meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis.

Secara khusus, peningkatan pemahaman dari 60% menjadi 90% menunjukkan bahwa pendidikan yang diberikan berhasil mengubah cara masyarakat memandang stres.

Mereka kini lebih paham bahwa stres tidak selalu wajar dan bisa diatasi. Dengan pengetahuan baru ini, warga dapat melakukan perawatan diri sendiri dengan bahan alami yang lebih murah di rumah. Dampak nyata terlihat dari peningkatan rata-rata skor relaksasi individu sebesar 1 hingga 2 poin setelah intervensi. Keberhasilan ini membuktikan bahwa pendekatan penanganan tambahan sangat efektif untuk diterapkan dalam masyarakat Kampung Kiaracondong dalam mengurangi dampak kelelahan kronis. Seperti yang ditegaskan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), intervensi yang fokus pada peningkatan relaksasi adalah langkah penting dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik di lingkungan masyarakat yang bekerja keras.

Simpulan

Program pengabdian masyarakat di Kampung Kiaracondong menunjukkan bahwa pendidikan tentang aromaterapi adalah solusi yang praktis dan hemat biaya untuk mengurangi tekanan mental serta kelelahan fisik warga. Keunikan dari kegiatan ini adalah penggunaan terapi aromatik sebagai cara relaksasi mandiri yang mampu meningkatkan pemahaman tentang kesehatan mental. Dari 10 orang yang diwawancara, tingkat pemahaman mereka meningkat dari 60% menjadi 90%. Selain itu, efektivitas program terlihat dari peningkatan skor relaksasi dari 68 menjadi 84. Secara teoritis, hal ini memperkuat peran rangsangan sensorik dalam menurunkan ketegangan otot dan kecemasan. Secara keseluruhan, warga kini lebih mandiri dalam merawat diri secara preventif untuk menjaga keseimbangan emosi dan produktivitas harian mereka.

Untuk menjaga kelanjutan program, diusulkan agar kader kesehatan setempat mengintegrasikan teknik aromaterapi ke dalam program kesehatan keluarga yang lebih luas di Desa Warnasari agar lebih banyak warga bisa memanfaatkannya. Selain itu, diperlukan pemantauan berkala terhadap para peserta untuk memastikan mereka terus menerapkan teknik relaksasi ini dalam kehidupan sehari-hari. Juga perlu dikembangkan variasi terapi lainnya yang bisa mendukung kualitas istirahat warga secara jangka panjang.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Institut Kesehatan Rajawali atas dukungan fasilitas, pengetahuan, serta kesempatan yang diberikan sehingga program pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik. Penghargaan juga penulis sampaikan kepada seluruh pengurus desa dan masyarakat Kampung Kiaracondong, Desa Warnasari, yang telah menerima tim dengan penuh kehangatan dan berpartisipasi aktif sebagai mitra dalam kegiatan ini. Kerja sama yang baik antara akademisi dan warga menjadi faktor utama dalam kesuksesan edukasi relaksasi ini, dan penulis berharap keterampilan yang diajarkan dapat memberikan manfaat kesehatan yang berkelanjutan bagi seluruh masyarakat.

Referensi

Anderson, E. T., & McFarlane, J. (2011). *Community as partner: Theory and practice in nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

Copyright © 2025 The Author(s)

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. New York: McGraw-Hill.

Lewith, G., Jonas, W. B., & Walach, H. (2016). *Clinical research in complementary therapies: Principles, problems and solutions*. St. Louis: Elsevier Health Sciences.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Sydney: Psychology Foundation.

McCaffery, M., & Beebe, A. (1989). *Pain: Clinical manual for nursing practice*. St. Louis: Mosby.

National Center for Complementary and Integrative Health. (2020). *Peppermint Oil*. Diambil dari https://www.nccih.nih.gov/health/peppermint-oil.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Selye, H. (2013). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Education.

World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. Diambil dari https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases.