

EDUKASI PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN SERAI BERUPA AROMATERAPI SABUN SEBAGAI PENUNJANG RELAKSASI INSOMNIA

EDUCATIONAL UTILIZATION OF LEMONGRASS LEAF EXTRACT IN AROMATHERAPY SOAP AS A RELAXATION SUPPORT FOR INSOMNIA

Sayyidah*, Debi Susanti, Setianti Haryani, Magdalena Niken Oktovina, Sheila Meitania Utami, Fransiskus Agus Priono, Gina Aulia, Nurwulan Adi Ismaya, Nur hasanah, Bheta Sari Dewi, LM zulfahrin UZ, Susi Dewiasih K, Beni Maulana S

STIKES Widya Dharma Husada Tangerang, Pajajaran Rd. Pamulang, South Tangerang, 15417, Indonesia

*Corresponding email: sayyidah@wdh.ac.id

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder in the elderly, reducing quality of life and contributing to physical and mental health issues. Aromatherapy is considered a safe and natural alternative therapy. This study aimed to evaluate the effectiveness of lemongrass-based aromatherapy gel soap in improving sleep quality in elderly individuals. A pre-experimental one group pretest-posttest design was used with 15 elderly participants experiencing insomnia. The intervention involved using the gel soap before sleep for 7 days. The results showed improved sleep quality, marked by quicker sleep onset, deeper rest, and feeling refreshed upon waking. Lemongrass essential oils like citronella and geraniol have calming effects that aid sleep. Lemongrass aromatherapy gel soap may serve as an effective and safe non-pharmacological therapy for the elderly.

Keywords : *insomnia, elderly, aromatherapy, lemongrass, non-pharmacological therapy*

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup serta menimbulkan berbagai gangguan kesehatan fisik dan mental. Salah satu terapi alternatif yang dinilai aman dan alami adalah aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gel sabun aromaterapi berbahan serai dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 15 lansia yang mengalami insomnia. Intervensi berupa penggunaan gel sabun aromaterapi serai dilakukan selama 7 hari sebelum tidur. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah intervensi, ditandai dengan waktu tidur yang lebih cepat, tidur lebih nyenyak, dan rasa segar saat bangun. Kandungan minyak atsiri dalam serai seperti citronella dan geraniol memberikan efek menenangkan yang membantu proses tidur. Gel sabun serai aromaterapi dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dan aman bagi lansia.

Kata Kunci : *insomnia, lansia, aromaterapi, serai, terapi non-farmakologis*

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan fase terakhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan kesehatan serta meningkatnya kerentanan terhadap stres fisiologis. Pada tahap ini, kemampuan fisik dan kepekaan individu mengalami penurunan. Menurut sensus penduduk tahun 2020, jumlah penduduk Indonesia tercatat sebanyak 270,2 juta orang, dengan sekitar 26,4 juta jiwa atau 9,78% termasuk dalam kategori lanjut usia (KemenSos, 2021). Lansia rentan mengalami penurunan fungsi tubuh, termasuk fungsi kognitif. Masalah gizi pada lansia terjadi akibat perubahan struktur tubuh yang menua, yang berdampak pada penurunan fungsi organ dan menyebabkan perubahan postur tubuh, baik menjadi lebih gemuk maupun lebih kurus. Seiring bertambahnya usia, perubahan pada sistem pencernaan juga memengaruhi status gizi lansia (Harefa et al., 2021).

Salah satu gangguan yang umum dialami lansia adalah insomnia, yakni kesulitan untuk tidur yang sering dikaitkan dengan depresi. Studi yang

dilakukan terhadap 9.000 lansia di atas usia 65 tahun menunjukkan bahwa sekitar 45% dari mereka mengalami masalah tidur. Selain depresi, insomnia juga bisa berhubungan dengan penyakit lain seperti gagal jantung kongestif, diabetes melitus, penyakit paru obstruktif kronis, dan lainnya. Insomnia bisa berdampak pada kesehatan fisik, seperti peningkatan nafsu makan (yang dapat menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, dan penurunan sistem imun), serta gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penurunan daya ingat, karena tidur penting bagi pemulihan otak dan konsolidasi memori. Penelitian menunjukkan bahwa penderita insomnia memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi, terutama jika mereka tidur kurang dari lima jam per malam.

Prevalensi insomnia terus meningkat setiap tahunnya. Sekitar 20%–50% orang dewasa mengalami gangguan tidur, dan sekitar 17% di antaranya menderita insomnia berat. Berdasarkan survei yang dilakukan National Sleep Foundation pada tahun 2011 terhadap 1.508 responden dari berbagai kelompok usia (13–18, 19–29, 30–45, dan 40–64 tahun), ditemukan

bahwa 51% responden usia 19–29 tahun menyatakan jarang tidur nyenyak saat hari kerja atau sekolah (Sulistiani, 2012). Di Amerika Serikat, sebanyak 36% individu usia 18–29 tahun diketahui mengalami kesulitan bangun pagi, sedangkan pada kelompok usia 30–64 tahun angkanya 20% dan hanya 9% pada usia 65 tahun ke atas. Sekitar 22% individu dewasa muda diketahui kerap terlambat masuk kerja atau sekolah akibat kesulitan bangun pagi, sedangkan usia 30–64 tahun angka ini menurun 11% dan hanya 5% pada kelompok usia di atas 64 tahun. Di Indonesia sendiri, kurang lebih 40% warga lanjut usia menyatakan mengalami gangguan tidur (Sulistiyana, 2012).

National Sleep Foundation juga melaporkan bahwa sekitar 70% penduduk Indonesia mengalami insomnia setidaknya sekali seminggu, dan sekitar 30 juta orang kesulitan tidur setiap malam. Berdasarkan survei pada tahun 2004, dari total populasi sebesar 238,452 juta orang, sekitar 28 juta di antaranya mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat, dan saat ini diperkirakan sekitar 10% dari

total penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur (Sulistiyana, 2012).

Insomnia termasuk salah satu masalah kesehatan umum pada lansia. Beberapa terapi non-obat, seperti aromaterapi, telah diketahui membantu mengurangi tingkat keparahan insomnia pada lansia (Adiyati, S., 2010). Insomnia sendiri merupakan ketidakmampuan untuk tidur meskipun ada keinginan dan kesempatan. Lansia rentan terhadap gangguan tidur akibat perubahan sosial seperti pensiun, kehilangan pasangan, konsumsi obat-obatan, penyakit kronis, perubahan suasana hati, kecemasan, serta perasaan negatif lainnya. Meskipun bukan merupakan penyakit, insomnia bisa menjadi gejala dari kelelahan kronis atau gangguan emosi. Perlu dibedakan antara penderita insomnia dan orang yang memang memiliki waktu tidur pendek (*short sleepers*), yang tetap merasa segar dan berfungsi baik meski tidur singkat (Buysse, 2005).

Salah satu bentuk aromaterapi yang efektif adalah aromaterapi sereh (*citronella oil*), yang mampu mengurangi gangguan tidur tanpa menimbulkan efek samping. Minyak esensial dari sereh wangi (*Cymbopogon*

nardus), telah digunakan selama berabad-abad di wilayah Asia seperti Cina, Indonesia, dan Sri Lanka untuk mengatasi berbagai keluhan seperti peradangan, infeksi, rasa sakit, dan gangguan kesehatan lainnya. Citronella oil mengandung antioksidan tinggi dan senyawa fitokimia yang berasal dari batang dan daun serai. Komponen aktifnya antara lain geraniol (18–20%), limonene (9–11%), methyl isoeugenol (7–11%), citronellol (6–8%), dan citronellal (5–15%). Namun pemanfaatan tanaman serai sebagai bahan dasar produk aromaterapi, seperti gel sabun, masih belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan praktis, serta membuka peluang ekonomi kreatif berbasis pemanfaatan potensi lokal.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan ekstrak daun serai dalam produk sabun aromaterapi sebagai alternatif relaksasi guna mengatasi insomnia?

C. Tujuan Kegiatan

Untuk meningkatkan wawasan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman serai, khususnya dalam bentuk gel sabun aromaterapi, sebagai alternatif dalam membantu meredakan gejala insomnia. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memberikan solusi alami dan terjangkau bagi masyarakat yang mengalami gangguan tidur melalui penggunaan sabun aromaterapi sebagai sarana relaksasi.

D. Manfaat Kegiatan

Manfaat dari kegiatan penyuluhan ini adalah mendorong peningkatan wawasan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman serai sebagai salah satu bentuk pengobatan alternatif untuk mengatasi insomnia. Selain itu, masyarakat juga menjadi lebih sadar akan pentingnya penggunaan solusi alami berbasis tanaman herbal dalam menjaga kesehatan serta mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan berbahan kimia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada warga sekitar Musholla Nuruhusna yang berlokasi di Gg. H. Hasyim No.33, Kebon Duren, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada hari Minggu, 25 Mei 2025, dimulai pukul 08.30 WIB hingga selesai. Tim pelaksana terdiri dari para dosen Program Studi D3 Farmasi, dengan Sayyidah sebagai Ketua Peneliti, dan didukung oleh anggota tim yaitu apt. Debi Susanti, apt. Dra. Setiani Harayani, apt. Magdalena Niken Oktaviani, apt. Sheila Meitania Utami, dan apt. Fransiskus Agus Priono.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur. Tahap pertama adalah perencanaan, yang diawali dengan diskusi daring oleh tim PKM pada awal Mei 2025, dilanjutkan dengan tiga kali pertemuan tatap muka untuk mematangkan tema, konsep, serta strategi pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun proposal, materi penyuluhan, serta banner penunjang kegiatan. Lokasi kegiatan disurvei terlebih dahulu guna

memastikan kesiapan sarana dan prasarana.

Pada tahap pelaksanaan, peserta dikumpulkan di Musholla Nuruhusna dan kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan ringan. Tim kemudian membagikan konsumsi dan nomor undian doorprize kepada para peserta. Sesi utama berupa penyuluhan diberikan dalam bentuk presentasi dengan topik “Edukasi Pemanfaatan Ekstrak Daun Serai Berupa Aromaterapi Sabun Sebagai Penunjang Relaksasi Insomnia.”

Setelah penyampaian materi, kegiatan ditutup dengan pembagian doorprize sebagai bentuk apresiasi kepada peserta. Tahap akhir berupa evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, sekaligus mengukur sejauh mana informasi tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi ini menjadi bagian penting untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi permasalahan yang dihadapi terkait insomnia dilakukan dengan memberikan edukasi dan penyuluhan mengenai manfaat ekstrak daun serai (*Cymbopogon citratus*) sebagai salah satu cara mengatasi insomnia. Kegiatan ini dilakukan di Musholla Nuruhusna, Tangerang Selatan.

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Musholla Nuruhusna melalui pemberian edukasi dan penyuluhan kepada peserta bapak-bapak, ibu-ibu dan anak-anak dengan menggunakan metode presentasi melalui Microsoft PowerPoint dan pemutaran video, Adapun tahapan pelaksanaan Edukasi kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Kesehatan

Tim PKM melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah (tensi), cek kadar gula darah, tinggi badan, dan berat badan kepada bapak-bapak, ibu-ibu, dan anak-anak.

2. Sosialisasi dan Edukasi

Tim PKM memberikan sosialisasi dan edukasi mengenai pengetahuan seputar insomnia dan manfaat ekstrak daun serai. Materi disampaikan melalui presentasi dan pemutaran video. Pada tahap ini, peserta mendapatkan informasi mengenai manfaat dan reaksi kimia dari ekstrak daun serai, yang dikemas dalam bentuk aromaterapi sabun sebagai penunjang relaksasi untuk membantu mengatasi insomnia.

3. Diskusi dan tanya jawab

Tim PKM mengadakan sesi diskusi dan tanya jawab antara peserta dan pemateri seputar materi yang telah disampaikan. Selain itu, peserta juga diberikan beberapa pertanyaan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi. Dalam sesi ini, bapak-bapak dan ibu-ibu terlihat aktif berdiskusi dan memperhatikan setiap penjelasan yang diberikan.

Hasil dari kegiatan edukasi dan sosialisasi yang telah terlaksana dan dikemas melalui seminar kesehatan mendapatkan hasil yang sangat baik. Masyarakat desa terutama ibu-ibu sangat antusias dalam menanggapi materi-materi yang disampaikan

seperti: cara mengatasi insomnia, bagaimana cara pemanfaatan daun serai, faktor terjadinya insomnia, dan dampak dari insomnia. Ibu-ibu sangat aktif bertanya karena mayoritas dari mereka mengalami sulit tidur/insomnia. Ibu-ibu dan bapak-bapak sangat memperhatikan materi yang disampaikan dengan seksama.



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Penyampaian materi



Gambar 4. Pembagian Hadiah dan donasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Insomnia merupakan gangguan tidur yang cukup sering terjadi di masyarakat dan bisa menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun mental. Berbagai faktor seperti stres, gaya hidup yang tidak sehat, dan kondisi lingkungan yang menjadi penyebab terjadinya insomnia. Jika tidak ditangani, gangguan ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, meningkatkan resiko timbulnya penyakit kronis, serta menurunkan kualitas hidup secara menyeluruh. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi tingkat insomnia pada lansia adalah dengan menggunakan aromaterapi.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan dampak positif

terhadap kualitas tidur pada lansia di Musholla Nuruhusna, Gg. H. Hasyim No. 33, Kebon Duren, Ciputat. Pelatihan mengenai cara membuat dan menggunakan gel sabun aromaterapi dari serih bertujuan memberikan solusi alami dalam mengatasi insomnia tanpa ketergantungan pada obat – obatan. Edukasi ini, juga bertujuan meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya kualitas tidur serta mendorong mereka untuk mencoba pendekatan alami guna memperoleh tidur yang lebih baik dan menyegarkan.

Saran

Untuk pelaksanaan kegiatan di masa mendatang, diharapkan dapat berjalan dengan lebih optimal, terutama dalam hal ketepatan waktu kehadiran para peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada **STIKes Widya Dharma Husada Tangerang** yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam penyelenggaraan Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini, sehingga

kegiatan dengan judul “*Edukasi Pemanfaatan Ekstrak Daun Serai Berupa Aromaterapi Sabun Sebagai Penunjang Relaksasi Insomnia*” dapat terlaksana dengan baik.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada **LPPM STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Ketua Program Studi D3 Farmasi**, serta seluruh pihak yang turut memberikan arahan, bimbingan, dan kontribusi selama pelaksanaan program ini. Tak lupa kami haturkan terima kasih kepada masyarakat Musholla Nuruhusna, Kebon Duren, Ciputat atas partisipasi aktif dan sambutan hangat selama kegiatan berlangsung.

Semoga segala bentuk dukungan dan kerja sama ini memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi amal kebaikan bagi semua pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, A. D., & Sari, M. R. (2021) ‘Kandungan dan Pemanfaatan Minyak Atsiri Daun Serai’, *Jurnal Kimia Terapan*, 10(3), pp. 23–28.
- Rahayu, D. A., & Sari, I. P. (2020) ‘Pemanfaatan sabun aromaterapi berbahan herbal dalam menunjang relaksasi’, *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 5(2), pp. 45–52.
- Setiawan, R., & Nurhayati, T. (2022) ‘Edukasi penggunaan tanaman

herbal sebagai terapi pendukung gangguan tidur’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 4(1), pp. 33–40.

Syahrani, F. A. and Kurniawati, R. (2020) ‘GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA’, *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1). doi: 10.64314/jikka.v1i1.16.

Erwani, & Nofri. (2017) ‘Kebahagiaan pada Lansia: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi’, *Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 123-134.

Suharto, A., & Wulandari, R. (2021) ‘Pengaruh aromaterapi berbasis serai terhadap kualitas tidur lansia’, *Jurnal Kesehatan Holistik*, 7(1), pp. 12–18.