

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Aromaterapi Dari Tanaman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Sebagai Anti Depresan Pada Wanita Menopause Di Desa Tajau Landung RT 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar

Fauza Anjaly^{1*}, Rabia Wahdah¹, Elysa Marini², Putri Yuliantie³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

²Puskesmas Sungai Tabuk 1, Kabupaten Banjar, Indonesia

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*E-mail: fauzaanjaly1@gmail.com

Abstrak

Pada masa menopause terdapat beberapa masalah yang terjadi yaitu gangguan sulit tidur, rasa panas dibagian wajah, leher serta bagian dada (*hot flashes*), dan perubahan emosional yang mengakibatkan lebih sensitif. Salah satu terapi alternative yang dapat digunakan yaitu dengan aromaterapi minyak esensial yang berasal dari tanaman yang mengandung minyak atsiri. Penggunaan aromaterapi dilakukan dengan cara dihirup, sehingga kandungan di dalam minyak atsiri ditangkap oleh otak, yang dapat memberikan kenyamanan serta efek relaksasi. Tumbuhan serai adalah salah satu jenis tanaman yang memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan dan memperbaiki kenyamanan emosional. Maka dari itu pada kesempatan kali ini yang dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan aromaterapi dari minyak serai (*Cymbopogon Citratus*) sebagai anti depresan pada wanita menopause di Desa Tajau Landung Rt 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar. Dilakukannya penyuluhan serta demonstrasi menggunakan media power point kepada para wanita menopause mengenai pengolahan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) sebagai anti depresan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa menopause.

Kata kunci: Aromaterapi; Tanaman serai; Anti depresan

Abstract

During menopause, there are several problems that occur, namely sleep disturbances, hot flashes in the face, neck and chest (*hot flashes*), and emotional changes that result in being more sensitive. One alternative therapy that can be used is with aromatherapy essential oils derived from plant oils that contain essential oils. The use of aromatherapy is carried out by inhalation, so that the essential oil content is responded to by the brain, which can provide a sense of comfort and a calming effect. Lemongrass is one of the plants that contains essential oils that can help improve or maintain health and improve emotional comfort. Therefore, on this occasion, community service was carried out with community empowerment in aromatherapy processing from lemongrass oil (*Cymbopogon Citratus*) as an anti-depressant in menopausal women in Tajau Landung Village, Rt 03, Sungai Tabuk 1 Health Center Working Area, Banjar Regency. Counseling and demonstrations using power point media were carried out to menopausal women regarding aromatherapy processing from lemongrass plants (*Cymbopogon Citratus*) as an anti-depressant to reduce discomfort during menopause.

Keywords: Aromatherapy; Lemongrass; anti-depressant

Submit: Mei 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO pada tahun 2022 populasi global wanita pasca menopause terus bertambah. Pada tahun 2021, wanita yang berusia 50 tahun ke atas menyumbang 26% dari semua wanita. Di Indonesia, pada tahun 2021 wanita menopause mencapai 14 juta atau 7.4% dari keseluruhan jumlah penduduk yang ada, diperkirakan bahwa pada tahun 2025 jumlah wanita menopause di Indonesia akan bertambah menjadi 60 juta (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Menopause adalah salah satu fase yang akan dilalui setiap wanita pada siklus kehidupannya. Menopause ditandai dengan tidak menstruasi selama dua belas bulan berturut-turut (Diyaningrum, 2022). Di Indonesia, wanita yang mengalami menopause biasanya dukisaran usia 51-54 tahun (Sari & Susilawati, 2021).

Menurut hasil penelitian Trisetiyaningsih, Y. 2023 didapatkan beberapa gejala pada perubahan fisik wanita menopause yaitu rasa panas dibagian wajah, leher serta bagian dada (*hot flushes*), berkeringat secara berlebihan, kesulitan tidur, iritasi pada kulit, rasa kering pada vagina, cepat merasa lelah, sakit kepala, serta detak jantung yang cepat. Selain itu, perubahan dalam aspek psikologis seperti lebih mudah marah, merasakan tekanan, kecemasan, rasa tidak nyaman, perasaan kesepian, kesulitan fokus, dan kecemasan tinggi, bahkan mungkin muncul depresi selama masa menopause (Trisetiyaningsih et al., 2023).

Temuan menunjukkan bahwa 63% wanita yang telah melewati masa menopause mengalami masalah tidur seperti sulit tidur, sekitar 40% wanita yang berusia 40 hingga 54 tahun melaporkan mengalami kekurangan tidur (Irawan & Mahmudin, 2021).

Terdapat beberapa terapi yang mudah digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa menopause, salah satunya terapi relaksasi inhalasi menggunakan aromaterapi minyak esensial adalah minyak yang berasal dari tanaman yang mudah menguap, dan sering dikenal sebagai minyak atsiri. Beberapa contoh tumbuhan yang dapat dijadikan aromaterapi antara lain Lemongrass (serai), Lemon, Pappermint, Lavender (Suratih et al., 2020). Tanaman serai merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan minyak atsiri, yang terdiri dari sitrat yang memiliki efek menenangkan. Aromaterapi sereh merupakan terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah sulit tidur (Millati, 2022).

Berdasarkan hasil pengkajian data yang telah ditemukan di lapangan Desa Tajau Landung Rt 03 pada tanggal 7-14 Juli 2025 sebanyak 20 orang menopause dari 44 orang lansia di Desa Tajau Landung Rt 03 mengalami beberapa masalah yang terjadi pada masa menopause yaitu gangguan sulit tidur, sering kencing di malam hari, dan rasa panas pada area wajah, leher dan dada.

Masalah sulit tidur disebabkan oleh berkurangnya kadar serotonin yang diakibatkan oleh penurunan jumlah estrogen pada masa menopause, hal itu mengakibatkan terjadinya insomnia dan stress (Elliya & Pratiwi, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, karena itu pada kesempatan kali ini akan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Aromaterapi Dari Tanaman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Sebagai Anti Depresan Pada Wanita Menopause Di Desa Tajau Landung Rt 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar”.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Tajau Landung Rt 03, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar. Pelaksanaan yang diterapkan dalam bentuk pemberdayaan masyarakat pembuatan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) dengan target utama adalah kelompok wanita menopause. Pelaksanaan kegiatan yang diselenggarakan pada hari Selasa, 05 Agustus 2025, Bertempat di Puskesmas Desa Tajau Landung.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, meliputi: 1) Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi awal tempat pengabdian; 2) Perencanaan, menyusun rencana untuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian; 3) Pelaksanaan, menjalankan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Metode ceramah, digunakan untuk menjelaskan materi mengenai manfaat, kontraindikasi, bahan dan cara pembuatan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*). Instrumen yang digunakan yaitu serai 250 gr dan minyak pelarut 500 cc.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman serai sebagai aromaterapi yang dapat memberikan berbagai manfaat serta dampak positif bagi kesehatan, salah satunya sebagai anti-depresan pada wanita menopause. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2025 dengan dilakukannya penyuluhan dan demonstrasi menggunakan media power point kepada para wanita menopause mengenai pengolahan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa menopause.

Kegiatan awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan implementasi yaitu membuat sampel produk dan menyiapkan power point mengenai deskripsi produk, manfaat, kontraindikasi, bahan, dan cara pembuatan. Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan dibukanya acara oleh MC, dilanjutkan dengan penyampaian materi, setelah itu pemberian sampel produk yang telah dipersiapkan sebelumnya yang dibagikan kepada seluruh peserta yang berhadir.

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan kondusif selama acara berlangsung. Peserta cukup berantusias dan fokus memperhatikan penjelasan dari pemateri. Dalam penyampaian materi dijelaskan mengenai pengertian, manfaat aromaterapi minyak serai, alat dan bahan serta metode cara penggunaan dan kontraindikasi dari aromaterapi minyak serai. Bahan baku yang digunakan pada proses pembuatan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) yaitu selain serai sebagai bahan baku utama diperlukan juga minyak pelarut yang bisa digunakan dari minyak kelapa.

Alat yang digunakan dalam pembuatan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) yaitu panci, kompor, alat/kain penyaring, botol kaca. Sedangkan untuk bahan yang digunakan yaitu serai, dan minyak kelapa. Tahapan dalam pembuatan aromaterapi dari tanaman serai dimulai dari cuci bersih serai, potong kecil serai kemudian masukan serai dan minyak kelapa dengan perbandingan 1:2, masak dengan api kecil dengan kurun waktu 1-2 jam. Minyak serai yang dihasilkan dapat digunakan dengan berbagai cara yaitu sebagai aromaterapi dengan relaksasi inhalasi, kemudian secara topikal yang dapat dijadikan campuran minyak untuk massage.

Minyak serai wangi (*Citronella oil*) merupakan minyak atsiri yang didapatkan dari hasil penyulingan (Susilowati et al., 2023). Minyak serai memiliki berbagai manfaat salahsatunya merupakan pengobatan alternatif menggunakan aromaterapi yang berasal dari minyak atsiri yang dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan dan memberikan kenyamanan emosional (Lestari, 2022).

Penggunaan aromaterai dilakukan dengan cara dihirup, sehingga kandungan minyak atsiri direspon oleh otak, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional dan mental (Qodri, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Instan silfiyatul Millati dkk (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan aromaterapi serai dan kualitas tidur, yang menunjukkan bahwa semakin baik penggunaan aromaterapi serai, semakin baik kualitas tidur wanita menopause. Sedangkan menurut penelitian As Sifah & Ramadhani tahun 2023 terdapat pengaruh terhadap tingkat kualitas tidur dari para peserta setelah diberikan pijat kaki dan aromaterapi dengan minyak sereh (*Lemongrass*) menunjukkan bahwa semua peserta mengalami peningkatan kualitas tidur yang menjadi lebih baik, khususnya pada wanita menopause yang berusia 45-55 tahun (As Sifah & Rahmadhani, 2023).

4. KESIMPULAN

Melalui pemberdayaan masyarakat dalam pembuatan aromaterapi dari tanaman serai (*Cymbopogon Citratus*) sebagai anti depresan yang membantu kurangi ketidaknyamanan pada masa menopause di Desa Tajau Landung Rt 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar.

REFERENSI

- As Sifah, L., & Rahmadhani, W. (2023). *Effects of Applying Foot Massage and Lemongrass Oil Aromatherapy on Sleep Quality of Menopausal Women*.
- Diyaningrum, F. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause di Wilayah Pesisir Desa Karanggondang*.
- Elliya, R., & Pratiwi, M. A. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD Pslu Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 2(4), 649–658.
- Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.121>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. *Kementrian Kesehatan RI*.
- Lestari, D. A. (2022). Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. *NEM*.
- Millati, I. S. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (*Lemongras*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun. *Midwifery Journal*, 4(1), 1–9.
- Qodri, U. L. (2020). Analisis Kuantitatif Minyak Atsiri Dari Serai (*Cymbopogon* sp) Sebagai Aromaterapi Quantitative Analysis

- Of Essential Oil From Lemongrass (Cymbopogon sp) As Aromaterapy. *Jurnal Farmasi Tinctura*, 1(2), 64–70.
- Sari, A. S., & Susilawati, D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Semarang. *Avicenna: Journal of Health Research*.
- Susilowati, Billah, M., Indrati Utami, L., & Dewati, R. (2023). . Pembuatan Minyak Serai Wangi (Citronella Oil) Pada Pengabdian Masyarakat Bersama Kelompok Tani Kosagrha Lestari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik Mesin (Abdi-Mesin)*, 3(1), 13–17.
- Trisetiyaningsih, Y., Azizah, F. N., & Utami, K. D. (2023). Gambaran Gejala Menopause dan Psychological Well Being pada Wanita Klimakterium. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i2.478>

