

PENINGKATAN SOFT SKILL DALAM PEMANFAATAN MINYAK ATSIRI LAVENDER SEBAGAI ALTERNATIF DALAM MENGATASI STRESS RINGAN ANAK

Devi Ristian Octavia^{1*}, Elasari Dwi Pratiwi², Septian Dwi Mulyana³, Irma Susanti⁴
^{1,2,3,4}Prodi S1 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia
deviristian@umla.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Stres ringan pada anak-anak migran Indonesia di Sanggar Bimbingan Muhammadiyah (SBM) Kepong, Malaysia, merupakan permasalahan yang dapat dipengaruhi oleh keterbatasan akses pendidikan formal, perbedaan budaya, serta tuntutan adaptasi lingkungan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak dalam mengelola stres melalui pemanfaatan minyak atsiri lavender sebagai alternatif nonfarmakologis. Kegiatan diikuti oleh 35 siswa dan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap pelaksanaan meliputi edukasi mengenai stres dan pengelolaannya, demonstrasi pembuatan sediaan roll-on aromaterapi lavender, serta diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi selama kegiatan dan wawancara untuk memperoleh feedback peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peserta menunjukkan ketercapaian pembelajaran yang ditandai dengan kemampuan mengenali cara sederhana dalam mengelola stres ringan (91,4%), menjelaskan manfaat aromaterapi sebagai salah satu metode relaksasi (88,6%), serta 94,3% mampu menjelaskan kembali tahapan pembuatan *roll-on aromatherapy*. Respons peserta selama wawancara juga menunjukkan penerimaan yang positif terhadap penggunaan aromaterapi sebagai metode sederhana yang dapat diterapkan untuk membantu relaksasi. Partisipasi aktif dalam diskusi dan praktik menjadi indikator tambahan ketercapaian kegiatan. Dengan demikian, edukasi dan praktik pemanfaatan minyak atsiri lavender berpotensi menjadi pendekatan yang mudah diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak mengenai pengelolaan stres secara nonfarmakologis.

Kata Kunci: Stres Ringan; Aromaterapi; Minyak Atsiri Lavender; Edukasi Kesehatan.

Abstract: Mild stress among Indonesian migrant children at Sanggar Bimbingan Muhammadiyah (SBM) Kepong, Malaysia, is a concern that may be influenced by limited access to formal education, cultural differences, and the demands of adapting to a new environment. This community engagement program aimed to enhance children's knowledge and skills in managing stress through the use of lavender essential oil as a non-pharmacological approach. The program involved 35 students and was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The implementation stage included education on stress and its management, a demonstration of lavender aromatherapy roll-on preparation, and interactive discussions. The evaluation was conducted qualitatively through direct observation during the activities and interviews to obtain participant feedback. The evaluation results demonstrated the achievement of learning outcomes, with 91.4% of participants able to identify simple strategies for managing mild stress, 88.6% able to explain the benefits of aromatherapy as a relaxation method, and 94.3% able to describe the steps involved in preparing a lavender aromatherapy roll-on. Participants' responses during the interviews also indicated positive acceptance of aromatherapy as a simple approach to support relaxation. Active participation in discussions and practical activities served as an additional indicator of program achievement. In conclusion, education combined with hands-on practice in the use of lavender essential oil may provide a feasible approach to enhancing children's knowledge and practical skills related to non-pharmacological stress management.

Keywords: Mild Stress; Aromatherapy; Lavender Essential Oil; Health Education.



Article History:

Received: 30-07-2026
Revised : 13-08-2026
Accepted: 14-08-2026
Online : 01-10-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Anak-anak migran merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai tekanan psikososial akibat proses migrasi, adaptasi terhadap lingkungan baru, ketidakpastian sosial, keterbatasan akses terhadap layanan, serta perubahan dalam lingkungan keluarga dan pendidikan (Scharpf et al., 2021). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kelompok migran dapat mengalami berbagai bentuk distress psikologis, termasuk kecemasan, kesulitan tidur, kelelahan, dan iritabilitas sebagai respons terhadap tekanan selama proses migrasi dan integrasi di negara tujuan (WHO, 2025). Berdasarkan pengamatan awal di Sanggar Bimbingan Muhammadiyah (SBM) Kepong, Malaysia, beberapa anak menunjukkan keluhan yang berkaitan dengan stres ringan, seperti kesulitan berkonsentrasi, kecemasan saat mengikuti kegiatan belajar, dan gangguan tidur. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan keterbatasan akses pendidikan formal, proses adaptasi budaya dan lingkungan, serta kondisi sosial keluarga sebagai pekerja migran. Gangguan kesehatan mental pada anak dan remaja menunjukkan tren peningkatan secara global, dengan tekanan lingkungan seperti faktor keluarga, sosial, dan ekonomi sebagai pemicu utama (Bapuji et al., 2024; Dickson et al., 2025). Namun, penanganan stres pada anak masih menghadapi berbagai hambatan, termasuk keterbatasan tenaga profesional kesehatan mental serta tingginya biaya terapi konvensional yang membatasi akses layanan (Cunningham et al., 2026). Sementara itu, penanganan stres pada anak sering terkendala karena keterbatasan tenaga psikolog dan mahalnya biaya terapi konvensional (Peters-Corbett et al., 2024).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diperkenalkan sebagai metode relaksasi sederhana adalah aromaterapi. Aromaterapi memanfaatkan senyawa volatil dari minyak atsiri yang umumnya diberikan melalui inhalasi atau aplikasi topikal setelah pengenceran yang sesuai. Kajian sistematis menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi memiliki potensi membantu menurunkan stres dan kecemasan, meskipun terdapat heterogenitas dalam jenis minyak atsiri, dosis, durasi, serta metode pemberian sehingga penggunaannya lebih tepat ditempatkan sebagai terapi komplementer daripada pengganti pelayanan kesehatan profesional (Hedigan et al., 2023b). Aromaterapi berpotensi dalam membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, tetapi kualitas bukti antarpemeriksaan masih bervariasi (Donelli et al., 2019).

Salah satu minyak atsiri yang banyak digunakan dalam aromaterapi adalah lavender (*Lavandula angustifolia*). Lavender mengandung berbagai senyawa volatil, terutama linalool dan *linalyl acetate*, yang diduga berkontribusi terhadap efek relaksasi melalui interaksi dengan sistem saraf setelah paparan aroma. Bukti klinis menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender berpotensi menurunkan tingkat kecemasan dalam berbagai kondisi. *Systematic review* oleh Donelli et al. (2019) melaporkan adanya indikasi efek

ansiolitik dari inhalasi lavender, meskipun heterogenitas penelitian masih membatasi kesimpulan mengenai besarnya efek. Kajian yang lebih baru juga menemukan bahwa sebagian besar penelitian yang dievaluasi melaporkan penurunan kecemasan setelah inhalasi minyak lavender (Yoo & Park, 2023). Potensi pemanfaatan aromaterapi lavender juga dapat membantu menurunkan persepsi stres dan nyeri pada anak Ghaderi Sholju. Inhalasi lavender berhubungan dengan skor kecemasan yang lebih rendah pada anak. Temuan-temuan tersebut menunjukkan potensi aromaterapi lavender sebagai metode relaksasi pada anak secara klinis dan berorientasi pada kecemasan prosedural (Ghaderi & Solhjoui, 2020).

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah membuktikan manfaat dari minyak Lavender sebagai aromaterapi, program pengabdian ini berfokus pada integrasi antara edukasi kesehatan mental sederhana, pengenalan strategi pengelolaan stres nonfarmakologis, dan pelatihan langsung pembuatan *roll-on* aromaterapi lavender yang secara khusus diberikan kepada anak-anak migran Indonesia dalam lingkungan pendidikan komunitas di SBM Kepong, Malaysia. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan menempatkan peserta sebagai subjek aktif melalui proses *learning by doing*. Anak tidak hanya memperoleh informasi mengenai stres dan relaksasi, tetapi juga dilibatkan dalam pembuatan sediaan *roll-on* sehingga memperoleh keterampilan praktis yang sederhana dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut sekaligus mengintegrasikan aspek promosi kesehatan mental, pemberdayaan, dan keterampilan praktis pada kelompok anak migran yang memiliki kondisi sosial dan pendidikan yang spesifik. Edukasi dan pelatihan pembuatan *roll-on* berbahan lavender merupakan pendekatan yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, karena tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat digunakan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari (Octavia et al., 2021). Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan pemanfaatan minyak atsiri lavender sebagai agen pengelola stres ringan bagi anak di SBM Kepong, Malaysia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Sanggar Bimbingan Muhammadiyah (SBM) Kepong, Malaysia, pada bulan Januari 2026. Sasaran kegiatan adalah anak-anak migran Indonesia yang mengikuti kegiatan pendidikan di SBM Kepong. Sebanyak 35 siswa berusia 8-11 tahun mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik

pembuatan roll-on aromatherapy. Keseluruhan kegiatan berlangsung selama kurang lebih 180 menit.

1. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan koordinasi tim pengabdian dengan Mitra. Selanjutnya tim pengabdian mempersiapkan materi edukasi tentang pengelolaan stress ringan; menyiapkan alat dan bahan yang digunakan pada saat demonstrasi pembuatan *roll on aromatherapy* dari minyak atsiri lavender. Alat yang digunakan pada kegiatan ini yaitu corong, gelas ukur, pipet tetes, *handscoon*, botol *roll on*. Sedangkan bahan yang digunakan pada kegiatan ini yaitu minyak atsiri lavender, Virgin Coconut Oil (VCO), minyak kelapa, tissue, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Formulasi *Roll on Aromatherapy*

No.	Komponen	Persentase (%)	Jumlah (ml)
1.	Lavender Oil	15	3
2.	Anise Oil	15	3
3.	VCO	70	14

*Dibuat dalam 20 ml

Prosedur Kerja Pembuatan *roll on aromatherapy* Lavender:

- Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan.
- Menimbang bahan sesuai dengan perhitungan.
- Menambahkan minyak atsiri lavender oil sebanyak 3 ml dan anise oil sebanyak 3 ml kedalam wadah *roll on*.
- Menambahkan 14 ml kedalam wadah *roll on*, hingga 20 ml.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka dan melibatkan peserta secara aktif. Kegiatan diawali dengan edukasi selama kurang lebih 120 menit mengenai stres ringan dan cara sederhana untuk mengelolanya. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dengan media presentasi berupa *powerpoint presentation* dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan usia peserta. Selama penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menceritakan pengalaman yang berkaitan dengan kondisi stres dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan *roll-on aromatherapy*. Tim pengabdian terlebih dahulu menjelaskan fungsi masing-masing bahan dan tahapan pembuatannya. Prosedur pembuatan dilakukan dengan menyiapkan seluruh alat dan bahan, mengukur masing-masing bahan sesuai dengan formulasi, memasukkan 3 mL lavender oil dan 3 mL anise oil ke dalam wadah, kemudian

menambahkan 14 mL VCO hingga diperoleh volume akhir 20 mL. Campuran selanjutnya dihomogenkan dan dimasukkan ke dalam botol *roll-on*.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara formatif dengan pendekatan kualitatif melalui tanya jawab lisan terstruktur dan observasi langsung terhadap peserta. Evaluasi dilaksanakan pada akhir sesi pelatihan dalam kelompok kecil dan difasilitasi oleh tim pelaksana. Pendekatan ini dipilih untuk menyesuaikan dengan karakteristik peserta anak-anak serta sifat kegiatan yang menekankan pemahaman dan keterampilan praktis.

Evaluasi difokuskan pada dua aspek, yaitu pengetahuan dan sikap. Aspek pengetahuan dinilai berdasarkan kemampuan peserta dalam: (1) menyebutkan cara sederhana untuk mengelola stres ringan, seperti relaksasi dan aromaterapi; (2) menjelaskan manfaat aromaterapi lavender sebagai salah satu metode relaksasi; dan (3) menjelaskan kembali tahapan pembuatan *roll-on aromatherapy* berbahan minyak atsiri lavender. Sementara itu, aspek sikap diamati berdasarkan keterlibatan peserta dalam kegiatan, respons terhadap materi yang diberikan, serta penerimaan terhadap pentingnya pengelolaan stres.

Pertanyaan terbuka yang digunakan dalam evaluasi antara lain: “Apa yang dapat dilakukan ketika muncul rasa cemas atau stres?”, “Apa manfaat aromaterapi lavender yang telah dipelajari?”, dan “Bagaimana tahapan pembuatan *roll-on aromatherapy* dari minyak lavender?”. Jawaban peserta dicatat oleh fasilitator dalam catatan lapangan dan dikelompokkan berdasarkan ketercapaian indikator yang telah ditentukan. Pemahaman dinilai tercapai apabila peserta mampu memberikan jawaban yang sesuai dengan materi yang telah disampaikan dan mampu menjelaskan kembali tahapan utama pembuatan *roll-on aromatherapy*. Aspek sikap dinilai berdasarkan respons positif dan partisipasi aktif peserta selama diskusi dan praktik.

Monitoring dilakukan oleh tim pelaksana selama seluruh rangkaian kegiatan untuk memastikan kesesuaian pelaksanaan dengan rencana, keterlibatan peserta, serta keamanan selama kegiatan praktik. Hasil observasi, jawaban peserta, dan catatan lapangan selanjutnya dirangkum secara deskriptif untuk menggambarkan ketercapaian tujuan program.

Evaluasi pada kegiatan ini tidak menggunakan pre-test dan post-test kuantitatif sehingga perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi tidak dapat dihitung secara statistik. Oleh karena itu, hasil evaluasi diinterpretasikan sebagai gambaran ketercapaian pembelajaran dan penerimaan peserta terhadap program, bukan sebagai ukuran efektivitas intervensi secara kausal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta dalam mengelola stres ringan. Penyampaian materi mengenai stres dan cara penanganannya secara alami membantu peserta mengenali gejala stres seperti kecemasan, sulit konsentrasi, dan gangguan tidur. Hal ini penting karena pemahaman awal menjadi dasar dalam upaya pengendalian stres secara mandiri (Febri, 2024). Demonstrasi pembuatan sediaan *roll on* aromaterapi berbahan minyak atsiri lavender memberikan pengalaman belajar yang bersifat aplikatif. Peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan, sehingga meningkatkan keterampilan praktis. Metode ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran partisipatif yang mendorong keterlibatan aktif dan meningkatkan daya serap materi (Sulistiyowati et al., 2022), seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahap Penyampaian Materi

Tahap edukasi sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 dilakukan melalui penyampaian materi mengenai pengertian stres ringan, tanda yang dapat dikenali seperti rasa cemas, kesulitan berkonsentrasi, dan gangguan tidur, serta beberapa strategi sederhana yang dapat digunakan untuk membantu relaksasi. Sesi ini bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada peserta agar mampu mengenali kondisi stres dan mengetahui pilihan pengelolaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan (Octavia & Utami, 2024). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Respons peserta selama sesi edukasi selanjutnya menjadi bagian dari observasi formatif untuk menilai keterlibatan dan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Setelah pemberian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik pembuatan *roll-on aromatherapy* berbahan minyak atsiri lavender. Tahapan praktik dirancang untuk memberikan pengalaman belajar secara langsung sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai aromaterapi, tetapi juga memahami tahapan pembuatan dan

penggunaannya. Pendekatan *learning by doing* memungkinkan peserta menghubungkan materi yang diperoleh pada sesi edukasi dengan keterampilan praktis. Pembelajaran berbasis pengalaman dan partisipasi aktif dapat mendukung keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran (Skulmowski, 2024).

Pemanfaatan minyak atsiri lavender sebagai aromaterapi terbukti relevan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam membantu relaksasi (Retnowati et al., 2025). Kandungan aktif dalam lavender diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat memengaruhi sistem saraf, sehingga membantu menurunkan tingkat stres ringan (Mirazanah et al., 2021). Penggunaan metode inhalasi melalui roll on juga dinilai praktis, aman, dan mudah diterapkan oleh anak-anak dalam kehidupan sehari-hari (Sinta & Saputra, 2026). Antusiasme peserta selama kegiatan, yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam bertanya, berdiskusi, dan mengikuti setiap tahapan kegiatan, menjadi indikator keberhasilan program. Selain itu, umpan balik yang diberikan menunjukkan bahwa peserta merasa mendapatkan pengetahuan baru dan mampu mempraktikkan secara mandiri teknik yang diajarkan, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Tahap Pembagian Sediaan *Roll On Aromatherapy* Minyak Atsiri Lavender

Evaluasi dilakukan terhadap seluruh 35 peserta secara formatif melalui tanya jawab lisan terstruktur, observasi, dan feedback pada akhir kegiatan. Evaluasi difokuskan pada dua aspek, yaitu pengetahuan dan sikap. Peningkatan pada aspek pengetahuan terlihat dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali metode pengelolaan stres ringan secara alami, seperti teknik relaksasi dan penggunaan aromaterapi, serta keterampilan praktis dalam membuat *roll-on* secara mandiri. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung (*learning by doing*) efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta (Octavia et al., 2021). Berikut ketercapaian indikator evaluasi peserta setelah pelaksanaan program ($n = 35$), seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Ketercapaian Indikator Evaluasi Peserta Setelah Pelaksanaan Program
(n = 35)

No.	Aspek Evaluasi	Indikator Ketercapaian	n	(%)
1	Pengetahuan	Mampu mengenali cara sederhana dalam mengelola stres ringan	32	91,4
2	Pengetahuan	Mampu menjelaskan manfaat aromaterapi sebagai salah satu metode relaksasi	31	88,6
3	Keterampilan	Mampu menjelaskan kembali tahapan pembuatan <i>roll-on aromatherapy</i>	33	94,3

Dari sisi sikap, peserta menunjukkan respons positif terhadap pentingnya pengelolaan stres sejak dini. Partisipasi aktif dalam diskusi serta kemampuan mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari mencerminkan adanya peningkatan kesadaran dan penerimaan terhadap perilaku sehat. Perubahan sikap ini menjadi indikator penting dalam keberhasilan intervensi promotif dan preventif, karena sikap yang positif merupakan prasyarat terbentuknya perilaku kesehatan yang berkelanjutan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode pembelajaran partisipatif dan berbasis praktik dapat meningkatkan retensi pengetahuan serta keterlibatan peserta (Lestari et al., 2022; Octavia et al., 2025). Selain itu, penggunaan aromaterapi lavender telah banyak dilaporkan efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan melalui efek relaksasi pada sistem saraf, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan pada populasi remaja.

Berdasarkan catatan lapangan fasilitator, peserta mampu memberikan respons yang sesuai terhadap pertanyaan evaluasi mengenai cara yang dapat dilakukan ketika mengalami rasa cemas atau stres. Peserta juga mampu menyebutkan aromaterapi dan teknik relaksasi sebagai contoh pendekatan nonfarmakologis serta menjelaskan kembali tahapan utama pembuatan *roll-on aromatherapy* yang telah dipraktikkan. Selain itu, keterlibatan peserta selama diskusi, demonstrasi, dan praktik menunjukkan penerimaan yang positif terhadap materi dan kegiatan yang diberikan. Pada evaluasi akhir, 32 dari 35 peserta (91,4%) mampu menyebutkan metode pengelolaan stres ringan, 31 peserta (88,6%) mampu menjelaskan manfaat aromaterapi, dan 33 peserta (94,3%) mampu menjelaskan tahapan pembuatan *roll-on*. Temuan tersebut menunjukkan ketercapaian tujuan pembelajaran pada akhir kegiatan, tetapi tidak diinterpretasikan sebagai peningkatan pengetahuan secara kuantitatif karena kegiatan ini tidak menggunakan pengukuran pre-test dan post-test. Temuan evaluasi tersebut juga menunjukkan manfaat pendekatan yang mengombinasikan edukasi dengan praktik langsung. Keterlibatan peserta dalam proses pembuatan produk memberikan kesempatan untuk menerapkan informasi yang sebelumnya diperoleh melalui sesi edukasi. Dengan demikian, program tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi, tetapi juga pada pembentukan keterampilan

praktis melalui pendekatan partisipatif (Lestari et al., 2023).(Sulistiyowati et al., 2022).

Pemanfaatan minyak atsiri lavender dalam kegiatan ini diperkenalkan sebagai salah satu pendekatan komplementer nonfarmakologis untuk mendukung relaksasi, bukan sebagai pengganti penanganan profesional terhadap gangguan kesehatan mental. Literatur menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki potensi dalam membantu relaksasi dan mengurangi kecemasan, meskipun tingkat bukti dan metode pemberian dalam berbagai penelitian masih bervariasi. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi dalam kegiatan ini lebih diarahkan sebagai media edukasi dan pengenalan strategi sederhana untuk mendukung pengelolaan stres (Hedigan et al., 2023b, 2023a; Yoo & Park, 2023).

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan dan sikap positif dalam mengelola stres. Dengan pendekatan yang sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan, pemanfaatan aromaterapi lavender dapat menjadi solusi yang berkelanjutan dalam mendukung kesehatan mental anak, khususnya pada lingkungan dengan keterbatasan akses layanan kesehatan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan pemanfaatan minyak atsiri lavender sebagai aromaterapi telah dilaksanakan pada 35 siswa di Sanggar Bimbingan Muhammadiyah (SBM) Kepong, Malaysia. Berdasarkan evaluasi dan *feedback*, peserta menunjukkan ketercapaian pembelajaran yang ditandai dengan kemampuan mengenali cara sederhana dalam mengelola stres ringan (91,4%), menjelaskan manfaat aromaterapi sebagai salah satu metode relaksasi (88,6%), serta 94,3% mampu menjelaskan kembali tahapan pembuatan *roll-on aromatherapy*. Peserta juga menunjukkan respons positif dan keterlibatan aktif selama sesi edukasi, diskusi, demonstrasi, dan praktik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung dapat diterapkan sebagai pendekatan pembelajaran kontekstual untuk memperkenalkan pengelolaan stres dan keterampilan pemanfaatan aromaterapi pada anak migran.

Evaluasi tidak menggunakan pengukuran kuantitatif pre-test dan post-test, besarnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta efektivitas program belum dapat ditentukan secara statistik. Keberlanjutan program perlu diarahkan pada pendampingan dan monitoring secara berkala bekerja sama dengan pengelola SBM Kepong untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai pengelolaan stres yang tepat. Program selanjutnya disarankan menggunakan instrumen evaluasi terstruktur dengan pengukuran *pre-test* dan *post-test* sehingga perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta dapat diukur secara objektif. Program juga dapat dikembangkan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta

melibatkan guru, orang tua, dan tenaga kesehatan agar edukasi kesehatan mental dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan anak migran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Lamongan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dalam skema Hibah Internal 2026 sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Bapuji, S. B., Hansen, A., Marembo, M. H., Olivier, P., & Yap, M. B. H. (2024). Modifiable parental factors associated with the mental health of youth from immigrant families in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 110, 102429. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102429>
- Cunningham, L., Ng, M. Y., Perez-Lima, L., Rivero-Conil, S., & Frazier, S. L. (2026). Why wait: Co-locating pediatrics and mental health to facilitate access to resources and care for marginalized youth. *Children and Youth Services Review*, 185, 108961. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2026.108961>
- Dickson, S. J., Bussey, K., Kangas, M., Grocott, S., & Rapee, R. M. (2025). Barriers to accessing and engaging with mental health services for low-income families in australia: a qualitative evaluation. *Journal of Child and Family Studies*, 34(11), 2862–2877. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03172-2>
- Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 65, 153099. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>
- Febri, H. (2024). *Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. 2*.
- Ghaderi, F., & Solhjoui, N. (2020). The effects of lavender aromatherapy on stress and pain perception in children during dental treatment: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101182. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101182>
- Hedigan, F., Sheridan, H., & Sasse, A. (2023a). Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting - A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101750. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101750>
- Hedigan, F., Sheridan, H., & Sasse, A. (2023b). Complementary Therapies in Clinical Practice Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52(February), 101750. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101750>
- Lestari, T. P., Octavia, D. R., & Majid, A. (2022). *Mengenal Produk Wellness (Toga, Jamu, dan Lulur Herbal)*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Lestari, T. P., Octavia, D. R., & Majid, A. (2023). Pengembangan Desa Wisata Berbasis Wellness Tourism Melalui Rumah Toga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 649. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12502>
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785-792.
- Octavia, D. R., Khotimah, K., Fistalia, D., & ... (2021). The Effect Of Education And

- Training Of Toga Processing On The Level Of Community Knowledge About The Processing Of Toga Into Traditional Medicine. *Jurnal ...*, 13(02), 154–160.
- Octavia, D. R., Nita, Y., & Hermansyah, A. (2025). Pemberdayaan Kampung Ask Me Dagusibu Sebagai Pusat Bertanggung Jawab Melalui Edukasi Komunitas. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(3), 2485–2495.
- Octavia, D. R., & Utami, P. R. (2024). The influence of health education using herbal e-catalog media and conventional education community knowledge and interest in the use of TOGA as a tradisonal medicine for self-medication. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 12(5), 330–336.
- Organization, W. H. (2025). *Refugee and migrant mental health*.
- Peters-Corbett, A., Parke, S., Bear, H., & Clarke, T. (2024). Barriers and facilitators of implementation of evidence-based interventions in children and young people's mental health care - a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 29(3), 242–265. <https://doi.org/10.1111/camh.12672>
- Retnowati, L., Irawan, S. A. I., & Utomo, A. S. (2025). *Aromaterapi Lavender Sebagai Terapi Terapi Non-Farmakologis Untuk Hipertensi Lansia: Studi Deskriptif*. 17(2), 163–174.
- Scharpf, F., Kaltenbach, E., Nickerson, A., & Hecker, T. (2021). A systematic review of socio-ecological factors contributing to risk and protection of the mental health of refugee children and adolescents. *Clinical Psychology Review*, 83, 101930. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101930>
- Sinta, M. D., & Saputra, A. N. (2026). Formulasi dan uji mutu fisik sediaan roll on aromaterapi tea tree (*Melaleuca alternifolia*) untuk terapi simptomatik infeksi saluran pernapasan atas pada balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 10(2), 43-52.
- Skulmowski, A. (2024). Learning by Doing or Doing Without Learning? The Potentials and Challenges of Activity-Based Learning. *Educational Psychology Review*, 36(1), 28. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09869-y>
- Sulistiyowati, E. L., Melinda, N. A., Fistalia, D. I. A. A., & Octavia, D. R. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Toga Menjadi Jamu Milenial. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(4), 121-131.
- Yoo, O., & Park, S.-A. (2023). Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(22). <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>