

## EDUKASI KESEHATAN SENAM YOGA DENGAN AROMA TERAPI LAVENDER PADA REMAJA PUTRI JORONG BATEH GADANG NAGARI PAGADIH KECAMATAN PALUPUH KABUPATEN AGAM

Erit Rovendra<sup>1\*</sup>, Novi Wulan Sari<sup>2</sup>  
Universitas Fort De Kock

\*Email Korespondensi : [eritrovendra@fdk.ac.id](mailto:eritrovendra@fdk.ac.id)<sup>1\*</sup> [noviwulansari@fdk.ac.id](mailto:noviwulansari@fdk.ac.id)

<i>Info Artikel</i>	<i>Abstract</i>
<p><b>Masuk: 04 November 2021</b> <b>Revisi: 08 Desember 2021</b> <b>Diterima: 21 Desember 2021</b></p> <p><b>Keyword:</b> <i>Adolescents, Yoga Exercises, Lavender Aromatherapy</i></p>	<p>Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. This period is often referred to as puberty. Puberty is a time when a child experiences physical, psychological and sexual function maturation. The purpose of this community service is to provide education using the media. Counseling on Health Education for Yoga Exercises with Lavender Aromatherapy for Young Women. The activity was attended by 50 participants from representatives of Young Women in Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih, Palupuh District, Agam Regency. The implementation team consists of 3 people consisting of 2 resource persons and 1 facilitator. Service activities include counseling in the form of lectures which are carried out in a closed room equipped with presentation media (LCD) at Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih, Palupuh District, Agam Regency.</p> <p>It was concluded that 52% of respondents were aged between 10-15 years and 48% with an age range of 16-18 years. The post test results showed an increase in overall knowledge of young women about yoga exercise and lavender aromatherapy.</p>
<p><b>Katakunci:</b> <i>Remaja, Senam Yoga, Aroma Terapi Lavender</i></p>	<p><b>Abstrak</b></p> <p>Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi dengan menggunakan media Penyuluhan tentang Edukasi Kesehatan Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri Kegiatan diikuti oleh 50 orang peserta dari perwakilan Remaja Putri Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Tim pelaksana sebanyak 3 orang terdiri dari 2 orang Narasumber dan 1 orang fasilitator. Kegiatan pengabdian meliputi penyuluhan dalam bentuk ceramah yang dilakukan di ruangan tertutup dengan dilengkapi media presentasi (LCD) Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Pengelompokan responden berdasarkan umur , Disimpulkan bahwa 52 % responden berumur antara 10 – 15 tahun dan 48 % dengan rentang umur 16 – 18 tahun Hasil post test terdapat peningkatan keseluruhan pengetahuan pada remaja putri mengenai senam yoga dan aromaterapi lavender baik.</p>

*e- ISSN: 2775-2402*

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas adalah masa

ketika seseorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual. Masa pubertas organ reproduksi wanita mulai menunjukkan perubahan yang drastis, karena sudah terjadi pertumbuhan folikel primordial ovarium yang mengeluarkan hormonal estrogen, yaitu hormon terpenting pada wanita. Pengeluaran hormon ini menumbuhkan tanda seks sekunder yaitu salah satunya terjadinya pengeluaran darah yang disebut dengan menstruasi.

Yoga berasal dari bahasa sansekerta “yuj” yang berarti union atau penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Yoga dapat meringankan atau menghilangkan sama sekali keluhan-keluhan dari gejala-gejala menstruasi, salah satunya adalah nyeri kram pada perut ( Supatmi & Agustiningsih2015). Yoga dapat mengurangi nyeri kram abdomen akibat dismenore. Efek relaksasi juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri dan menstimulus pelepasan endorfin. Pelepasan endorfin dapat meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga mengurangi intensitas nyeri dismenore. Gerakan yoga mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan. Frekuensi latihan yoga dapat dilakukan selama 45 menit sebanyak 3x sehari selama 1 hari dengan istirahat 5 menit. Aromaterapi merupakan penggunaan minyak esensial untuk tujuan penanganan yang meliputi: pikiran, tubuh dan semangat. Aromaterapi dalam kesehatan didefinisikan sebagai penggunaan minyak esensial untuk hasil kesehatan yang diharapkan. Lavender merupakan minyak yang populer dalam aromaterapi. Lavender sebagai minyak esensial mempunyai beberapa manfaat yaitu mengurangi nyeri, antidepresan, antimikrobia. Kandungan utama minyak lavender adalah linalool, linalin asetat, sineol, kamfor, osimena dan tanin ( Abdul Mun'im. 2011).

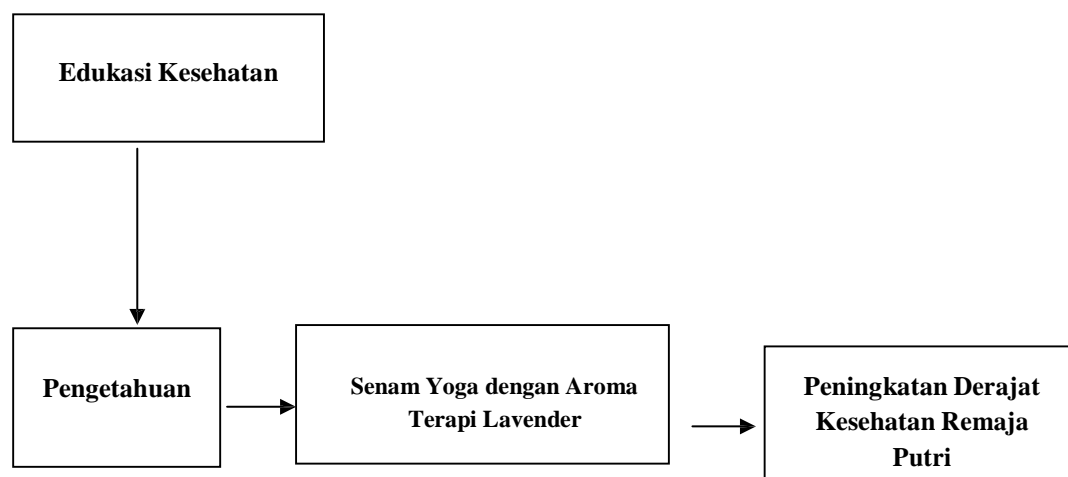
Efektivitas minyak lavender sebagai salah satu aromaterapi dalam mengurangi nyeri menstruasi disebabkan oleh kandungan pada lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Lavender sebagai aromaterapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia. Bertitik tolak dari hal tersebut diatas, maka kami bermaksud mengadakan Edukasi Kesehatan

Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten (Agam Carstens, J. 2013).

Bersadarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan edukasi dengan menggunakan media Penyuluhan tentang Edukasi Kesehatan Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender

## **METODE PELAKSANAAN**

Untuk memperoleh peningkatan pengetahuan yang baik secara kuantitas dan kualitas maka diperlukan peranan Remaja Putri. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan Remaja Putri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melaksanakan edukasi kesehatan tentang Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Berikut adalah bagan alir kegiatan yang akan dilakukan:



**Gambar 1.**  
**Bagan Alur Kegiatan Edukasi Kesehatan Tentang Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Pada Remaja Putri Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Remaja Putri yang mengalami dismenorea dan mengikuti Edukasi Kesehatan tentang Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Pada Remaja Putri Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam sebanyak 50 orang terdiri dari 2 kelompok. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota, antara lain

- a. Remaja Putri yang berusia 12 s.d 16 tahun
- b. Remaja Putri Yang berdomisili di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam

Undangan akan disampaikan dengan koordinasi dengan tenaga KIA tingkat Puskesmas. Sebagai remaja putri yang berdomisili di wilayah Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam

## **HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan Edukasi Kesehatan Tentang Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Pada Remaja Putri Di Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Kegiatan diikuti oleh 50 orang peserta dari perwakilan Remaja Putri Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Sementara Tim Pelaksana sebanyak 3 orang terdiri dari 2 orang Narasumber dan 1 orang fasilitator. Kegiatan pengabdian meliputi penyuluhan dalam bentuk ceramah yang dilakukan di ruangan tertutup dengan dilengkapi media presentasi (LCD) Di Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Senam Yoga dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Pada Remaja Putri adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik**

<b>Umur</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
10 - 15 Tahun	26	52 %
16 – 18 Tahun	24	48 %
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat terdapat pengelompokan responden berdasarkan umur, disimpulkan bahwa 52 % responden berumur antara 10 -15 tahun dan 48 % dengan rentang umur 16 - 18 tahun

**Tabel 2**  
**Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Tentang Senam Yoga**

<b>No</b>	<b>Bahasan</b>	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>
1	Yoga merupakan teknik relaksasi untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan	25	48
2	Teknik relaksasi pada yoga mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen	30	50
3	Manfaat Yoga adalah menurunkan kadar hormon stress	25	45
4	Hatha yoga berorientasi pada penyatuan melalui latihan fisik dan nafas	30	47
5	Latihan yoga dapat dilakukan selama 45 menit dengan istirahat 5 menit per hari	45	47

Berdasarkan tabel 2 tingkat pengetahuan pada pre post pada remaja putri masih kurang. Hal disebabkan karena masih kurangnya kegiatan dalam pemberian informasi kesehatan dalam bentuk sosialisasi kesehatan mengenai senam yoga yang diperoleh dari media seperti televisi atau media lainnya. Hasil post test terdapat peningkatan keseluruhan pengetahuan pada remaja putri mengenai senam yoga

**Tabel 3**  
**Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan Tentang Aroma Terapi Lavender**

No	Bahasan	Pre Test	Post Test
1	Aromaterapi adalah terapi yang membantu menjaga kesehatan	30	45
2	Minyak lavender digunakan untuk gangguan menstruasi	30	47
3	Kandungan utama minyak Lavender adalah linalool 26%-49% dan linalil asetat.	30	4
4	Lavender sebagai aroma terapi memiliki efek sedatif, hypnotic dan anti neurodepressive yang baik bagi manusia	30	45
5	Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan <i>essensial oil</i> atau sari minyak murni	15	47

Berdasarkan tabel 3 tingkat pengetahuan pada pre post pada remaja putri masih kurang memuaskan. Hal disebabkan karena belum terpaparnya kegiatan dalam pemberian informasi kesehatan dalam bentuk sosialisasi kesehatan mengenai aromaterapi lavender yang diperoleh dari media seperti televisi atau media lainnya. Hasil post test terdapat peningkatan keseluruhan pengetahuan pada remaja putri mengenai aromaterapi lavender baik

**Tabel 4**  
**Hasil Evaluasi Tindakan Intervensi Kesehatan**

<b>MASALAH KESEHATAN</b>	<b>KEGIATAN INDIKATOR EVALUSI</b>			
	<b>INPUT</b>	<b>PROSES</b>	<b>OUTPUT</b>	
Rendahnya pengetahuan tentang Senam Yoga dan Aroma Terapi Lavender	Edukasi Kesehatan Tentang Senam Yoga dan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri	Senam Yoga dan Aroma Terapi Lavender	Edukasi Kesehatan	Peningkatan Pengetahuan tentang Senam Yoga dan Aroma Terapi Lavender

## **SIMPULAN**

- 1) Edukasi kesehatan tentang Senam Yoga Dengan Aroma Terapi Lavender Pada Remaja Putri telah memberikan informasi yang diperlukan oleh masyarakat Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam
- 2) Kegiatan edukasi kesehatan tentang Senam Yoga Dengan Aromaterapi lavender Pada Remaja Putri Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam dapat dilakukan dengan baik oleh peserta
- 3) Terdapat peningkatan keseluruhan pengetahuan pada remaja putri mengenai senam yoga dengan aroma terapi Jorong Bateh Gadang Nagari Pagadih Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Mun'im. 2011. Fitoterapi Dasar . Januari: PT. Dian Rakyat
- Dewi, I. P., (2011). Aromaterapi Lavender Sebagai media relaksasi.journal. Bagian Farmasi. FK.Universitas Udayana.
- Supatmi & Agustiniingsih. (2015). Aromaterapi Inhalasi sebagai terapi komplementer menurunkan kejadian mual dan muntah post operasi dengan anestesi umum. Journal. Akper Karya Bakti Husada.
- Carstens, J. (2013). Complementary therapies(aromatheapy and herbalmedicine): clinician information,Evidence Summaries-JoannaBriggs Institute