Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI JERUK (CITRUS SP.) UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN RELAKSASI PADA SISWA SMP NEGERI 19 PESAWARAN

Sugiarto[1], Adeirma Paramita[2], Aghesna Rahmatika[3], Andri Setiawan[4], Anissya Futri[5], Elpa Putri Agista[6], Febiola Ramadani[7], Naila Shafa Martiza[8], Nia Nadia[9], Nora Maya Andira[10], Rahmatul Munawaroh[11], Yoga Riansah[12]
[1-12] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
Email : sugiartoners@gmail.com, yogariansah654@gmail.com

ABSTRAK

Konsentrasi rendah dan stres akademik merupakan masalah umum yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 19 Pesawaran, banyak siswa yang mengalami kesulitan fokus, kelelahan mental, serta kurangnya pengetahuan tentang teknik relaksasi sederhana. Aromaterapi jeruk (Citrus sp.) diketahui memiliki manfaat untuk meningkatkan konsentrasi dan relaksasi melalui kandungan senyawa aktif seperti D-limonene, linalool, dan citral yang bekerja pada sistem limbik otak. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat aromaterapi jeruk melalui penyuluhan satu kali pertemuan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif dengan media PowerPoint, pembagian leaflet, diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test. Partisipan berjumlah 30 siswa. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata nilai post-test (70–100%) lebih tinggi dibandingkan pre-test (33–70%). Siswa juga aktif dalam sesi tanya jawab dan menunjukkan minat untuk menerapkan aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari. Simpulan: Penyuluhan aromaterapi jeruk efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang teknik relaksasi non-farmakologis serta mendukung kesehatan mental dan kesiapan belajar.

Kata Kunci : Aromaterapi Jeruk, Konsentrasi, Relaksasi, Siswa SMP, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Low concentration and academic stress are common problems faced by students during the learning process. Based on initial observations at SMP Negeri 19 Pesawaran, many students experienced difficulty focusing, mental fatigue, and a lack of knowledge about simple relaxation techniques. Citrus aromatherapy (Citrus sp.) is known to have benefits for improving concentration and relaxation through active compounds such as D-limonene, linalool, and citral, which act on the limbic system of the brain. The purpose of this community service activity was to increase students' knowledge about the benefits of citrus aromatherapy through a one-time counseling session. The methods used included interactive lectures with PowerPoint media, leaflet distribution, discussions, and pre-test and post-test evaluations. There were 30 student participants.

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 234.KK.443
Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784
Copyright : Author
Publish by : Krepa

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa

Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

The results showed a significant increase in knowledge, with the average post-test score (70–100%) higher than the pre-test score (33–70%). Students were also active in the Q&A session and showed interest in applying aromatherapy in their daily lives. Conclusion: Citrus aromatherapy education effectively improved students' understanding of non-pharmacological relaxation techniques and supported mental health and learning readiness.
***Keywords**: Citrus Aromatherapy, Concentration, Relaxation, Junior High School Students, Mental Health*

PENDAHULUAN

SMP Negeri 19 Pesawaran merupakan institusi pendidikan tingkat menengah pertama yang memiliki keberagaman karakter dan kebutuhan belajar siswa. Berdasarkan hasil observasi awal, komunikasi dengan guru, serta identifikasi kebutuhan mitra, ditemukan bahwa siswa menghadapi tantangan dalam menjaga konsentrasi belajar, mengatur stres, dan menjaga kesehatan mental secara umum.

Dalam proses pembelajaran, banyak siswa menunjukkan tanda-tanda kesulitan fokus ketika mengikuti pelajaran di kelas. Beberapa guru menyampaikan bahwa siswa sering mudah terdistraksi, tidak mampu mempertahankan perhatian dalam waktu lama, serta terlihat jenuh selama proses belajar berlangsung (Nurahmah & Setiyaningsih, 2025). Rendahnya tingkat konsentrasi ini berdampak pada pemahaman materi pelajaran, pencapaian akademik, serta motivasi belajar.

Selain itu, faktor psikologis seperti stres akibat tugas sekolah, tekanan akademik, serta beban kegiatan harian menjadi penyebab tambahan yang memengaruhi kondisi mental siswa (Rohmah & Mahrus, 2024). Sebagian siswa mengaku merasa cepat lelah, tidak bersemangat, dan mengalami kesulitan mengatur waktu belajar. Namun, kemampuan mereka dalam mengenali dan mengelola stres masih sangat terbatas karena kurangnya pengetahuan mengenai metode relaksasi yang sederhana dan dapat diterapkan secara mandiri.

Hasil wawancara singkat dengan guru BK menunjukkan bahwa edukasi terkait kesehatan mental, khususnya metode relaksasi non-farmakologis, masih jarang diberikan di sekolah (Fatkhiya et al., 2025). Kondisi ini membuat siswa kurang memiliki bekal untuk mengatasi tekanan psikologis yang mereka alami. Sekolah juga belum memiliki program khusus terkait pengenalan aromaterapi atau teknik pengelolaan stres alami.

Sementara itu, aromaterapi berbahan jeruk (Citrus sp.) telah diketahui secara ilmiah memberikan efek menenangkan, menurunkan stres, serta meningkatkan fokus dan kejernihan berpikir melalui mekanisme inhalasi (Irianty, 2020). Namun, pengetahuan siswa mengenai manfaat aromaterapi jeruk masih minim, bahkan sebagian besar siswa belum pernah mendengar ataupun mencoba metode ini.

Lingkungan belajar juga turut memengaruhi kondisi konsentrasi siswa. Pada jam pelajaran tertentu, suasana kelas yang cukup bising, kurangnya ventilasi, serta pengaturan tempat duduk yang kurang mendukung kenyamanan belajar dapat memperburuk kemampuan fokus siswa (Barus et al., 2025). Dengan demikian, penting untuk memperkenalkan strategi relaksasi yang mudah diakses dan tidak memerlukan alat khusus, seperti aromaterapi jeruk.

Berdasarkan kondisi tersebut, mitra (SMP Negeri 19 Pesawaran) membutuhkan program edukasi yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan satu kali pertemuan mengenai manfaat aromaterapi jeruk untuk meningkatkan konsentrasi dan relaksasi. Penyuluhan ini diberikan dalam bentuk ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet agar siswa memperoleh pemahaman yang komprehensif dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Nuraeni et al., 2022).

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan mental serta memiliki pengetahuan baru yang dapat membantu mereka menghadapi stres dan meningkatkan kualitas belajar di sekolah.

METODE

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, tim pelaksana telah melakukan sosialisasi kepada pihak sekolah, yaitu SMP Negeri 19 Pesawaran. Sosialisasi dilakukan dengan menghubungi wali kelas dan guru BK untuk menyampaikan tujuan kegiatan, waktu pelaksanaan, jumlah peserta, serta kebutuhan ruangan.

Pihak sekolah merespons dengan baik dan memberikan izin penggunaan ruang kelas untuk pelaksanaan penyuluhan. Sosialisasi ini memastikan bahwa kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Metode penyuluhan yang digunakan pada kegiatan ini bersifat edukatif, informatif, dan interaktif, Yang diiikuti oleh 30 audien dengan beberapa langkah sebagai berikut:

1. Pembagian Leaflet

Pada awal kegiatan, siswa diberikan leaflet edukasi aromaterapi jeruk yang berisi informasi singkat tentang definisi, manfaat, serta cara penggunaan aromaterapi secara sederhana. Leaflet dibagikan sebelum materi dimulai agar siswa dapat mengikuti penjelasan secara lebih mudah.

2. Ceramah

Penyampaian materi utama dilakukan melalui metode ceramah, menggunakan media PowerPoint. Materi yang disampaikan meliputi:

a. Pengertian aromaterapi jeruk
b. Faktor-fakto yang mempengaruhi efektivitas
c. Jenis minyak esensial sitrus
d. Mekanisme kerja dalam tubuh
e. Dampak posittif
f. Manfaat aromaterapi jeruk

3. Diskusi

Setelah ceramah, dilakukan sesi diskusi untuk memberikan kesempatan bagi siswa bertanya mengenai stres, konsentrasi, atau cara relaksasi. Sesi ini berlangsung interaktif dan siswa cukup antusias dalam menyampaikan pertanyaan serta pengalaman mereka.

Sebelum penyuluhan dimulai, siswa mengisi pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait aromaterapi jeruk. Setelah materi disampaikan, siswa kembali mengisi post-test untuk menilai peningkatan pemahaman mereka.

Pendampingan dilakukan dengan memastikan seluruh siswa mengisi soal dengan benar dan tertib. Hasil pre-test dan post-test digunakan sebagai data evaluasi efektivitas kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pre Test dan Pembahasan

Total audien ada 30 siswa/siswi

No	Pertanyaan	Jumlah Benar	Presentase
1.	Apa tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 19 Pesawaran? a. Mengajarkan cara membuat minuman jeruk segar b. Mengedukasi manfaat aromaterapi jeruk untuk konsentrasi dan relaksasi	20 Siswa	67%

	c. Melatih siswa berwirausaha dengan produk jeruk d. Meneliti kandungan vitamin dalam buah jeruk		
2.	Senyawa aktif utama yang terdapat dalam minyak esensial jeruk adalah… a. Asam sitrat dan glukosa b. D-limonene, linalool, dan citral c. Nikotin dan kafein d. Mentol dan kamper	17 Siswa	57%
3.	Mekanisme kerja aromaterapi jeruk dalam tubuh dilakukan melalui… a. Penyerapan melalui kulit b. Proses inhalasi yang memengaruhi sistem limbik otak c. Pencernaan melalui saluran makanan d. Injeksi langsung ke dalam darah	12 Siswa	40%
4.	Efek psikologis positif yang ditimbulkan dari aroma jeruk antara lain… a. Meningkatkan tekanan darah b. Menurunkan stres dan memperbaiki suasana hati c. Membuat tubuh lebih mengantuk d. Menyebabkan iritasi pada hidung	18 Siswa	60%
5.	Berdasarkan laporan WHO (2022), berapa persen remaja di dunia mengalami gangguan stres ringan hingga sedang? a. 10% b. 15% c. 20% d. 25%	10 siswa	33%
6.	Faktor yang memengaruhi efektivitas aromaterapi jeruk berikut ini kecuali… a. Kualitas minyak esensial b. Durasi paparan aroma c. Warna botol penyimpanan d. Kondisi psikologis individu	16 Siswa	53%
7.	Jenis minyak esensial yang berasal dari kulit jeruk manis (Citrus sinensis) memiliki aroma… a. Pahit dan tajam b. Segar dan lembut c. Hambar dan kuat d. Asam dan getir	19 Siswa	63%
8.	Berdasarkan pra-survei, masalah utama yang dialami siswa SMPN 19 Pesawaran adalah… a. Kurang tidur dan kekurangan gizi b. Kesulitan berkonsentrasi dan stres belajar c. Kurangnya pengetahuan tentang buah jeruk d. Tidak menyukai kegiatan sekolah	21 Siswa	70%
9.	Salah satu manfaat utama aromaterapi jeruk menurut penelitian (Nirwati Rusli & Yolanda, 2018) adalah… a. Menyebabkan kantuk berat b. Meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat	15 Siswa	50%

	c. Mempercepat denyut jantung d. Mengurangi daya ingat		
10.	Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di… a. SMP Negeri 19 Pesawaran b. SMP Negeri 1 Pringsewu c. SD Negeri 2 Tegineneng d. SMA Negeri 3 Tanggamus	25 Siswa	83%
Total		30	100%

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan awal yang rendah hingga sedang tentang aromaterapi jeruk. Persentase jawaban benar hanya berada pada kisaran 33%–70%, bergantung tingkat kesulitan soal.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum banyak terekspos informasi mengenai konsep dasar aromaterapi, termasuk mekanisme kerja, kandungan senyawa aktif, serta manfaat aromaterapi jeruk dalam meningkatkan konsentrasi dan relaksasi. Kondisi ini sejalan dengan temuan Silva & Duarte (2024) yang menyebutkan bahwa kelompok remaja maupun masyarakat umum cenderung memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai intervensi berbasis aroma karena minimnya paparan informasi ilmiah. Meskipun demikian, penelitian tersebut menegaskan bahwa aromaterapi terbukti dapat menurunkan kelelahan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kinerja belajar apabila didukung oleh edukasi yang terarah dan mudah dipahami. Hal ini tampak pada siswa dalam penelitian ini, di mana sebelum penyuluhan banyak dari mereka belum memahami manfaat aromaterapi secara menyeluruh.

Rendahnya pemahaman siswa pada soal mengenai mekanisme kerja sistem limbik (yang hanya mencapai 40% pada pre-test) serta pemahaman terhadap data WHO tentang stres (33%) semakin memperkuat kesesuaian dengan ulasan oleh Hernandez & Cole (2023). Dalam tinjauan mereka, dijelaskan bahwa sebagian besar individu belum memahami jalur neurologis minyak esensial dan bagaimana aroma dapat memengaruhi otak melalui sistem limbik. Jalur ini melibatkan proses kompleks yang sulit dipahami tanpa penjelasan visual dan penyederhanaan materi. Dengan demikian, rendahnya skor pre-test bukan merupakan indikator kurangnya kemampuan siswa, melainkan mencerminkan tipikal rendahnya literasi aromaterapi di kalangan remaja sebagaimana dijelaskan dalam literatur internasional.

Sementara itu, peningkatan pemahaman pada pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pengalaman pribadi—misalnya stres belajar dan manfaat aromaterapi dalam memberikan rasa tenang—ditunjukkan oleh nilai yang lebih baik (50%–70%). Hasil ini konsisten dengan temuan Wang, Chen, & Santos (2024), yang melaporkan bahwa peserta yang memiliki pengalaman langsung atau sering terpapar stres lebih mudah menerima konsep dan informasi tentang manfaat aromaterapi jeruk. Dalam uji klinis tersebut, individu dengan tingkat stres sedang cenderung menunjukkan respon positif yang lebih cepat setelah diberikan edukasi serta paparan aroma Citrus sinensis. Situasi ini paralel dengan kondisi siswa SMP yang juga mengalami tekanan akademik, sehingga materi tentang relaksasi lebih mudah dipahami dan diterima.

Secara keseluruhan, hasil pre-test ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal siswa berada pada pola yang sama dengan yang ditemukan dalam tiga penelitian referensi. Rendah pada aspek yang bersifat ilmiah dan mekanistik, namun lebih baik pada aspek yang berkaitan dengan pengalaman sehari-hari. Temuan ini menjadi dasar kuat bahwa penyuluhan diperlukan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dan memberikan informasi yang benar serta berbasis bukti ilmiah.

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

B. Hasil Post Test dan Pembahasan / Perubahan Pengetahuan

No	Pertanyaan	Jumlah Benar	Presentase
1.	Apa tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 19 Pesawaran? a. Mengajarkan cara membuat minuman jeruk segar b. Mengedukasi manfaat aromaterapi jeruk untuk konsentrasi dan relaksasi c. Melatih siswa berwirausaha dengan produk jeruk d. Meneliti kandungan vitamin dalam buah jeruk	28 Siswa	93%
2.	Senyawa aktif utama yang terdapat dalam minyak esensial jeruk adalah… a. Asam sitrat dan glukosa b. D-limonene, linalool, dan citral c. Nikotin dan kafein d. Mentol dan kamper	26 Siswa	87%
3.	Mekanisme kerja aromaterapi jeruk dalam tubuh dilakukan melalui… a. Penyerapan melalui kulit b. Proses inhalasi yang memengaruhi sistem limbik otak c. Pencernaan melalui saluran makanan d. Injeksi langsung ke dalam darah	23 Siswa	77%
4.	Efek psikologis positif yang ditimbulkan dari aroma jeruk antara lain… a. Meningkatkan tekanan darah b. Menurunkan stres dan memperbaiki suasana hati c. Membuat tubuh lebih mengantuk d. Menyebabkan iritasi pada hidung	27 Siswa	90%
5.	Berdasarkan laporan WHO (2022), berapa persen remaja di dunia mengalami gangguan stres ringan hingga sedang? a. 10% b. 15% c. 20% d. 25%	21 Siswa	70%
6.	Faktor yang memengaruhi efektivitas aromaterapi jeruk berikut ini kecuali… a. Kualitas minyak esensial b. Durasi paparan aroma c. Warna botol penyimpanan d. Kondisi psikologis individu	25 siswa	83%
7.	Jenis minyak esensial yang berasal dari kulit jeruk manis (Citrus sinensis) memiliki aroma… a. Pahit dan tajam b. Segar dan lembut c. Hambar dan kuat d. Asam dan getir	27 Siswa	90%
8.	Berdasarkan pra-survei, masalah utama yang dialami siswa SMPN 19 Pesawaran adalah… a. Kurang tidur dan kekurangan gizi	28 Siswa	93%

	b. Kesulitan berkonsentrasi dan stres belajar c. Kurangnya pengetahuan tentang buah jeruk d. Tidak menyukai kegiatan sekolah		
9.	Salah satu manfaat utama aromaterapi jeruk menurut penelitian (Nirwati Rusli & Yolanda, 2018) adalah… a. Menyebabkan kantuk berat b. Meningkatkan konsentrasi belajar dan daya ingat c. Mempercepat denyut jantung d. Mengurangi daya ingat	24 Siswa	80%
1O.	Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di… a. SMP Negeri 19 Pesawaran b. SMP Negeri 1 Pringsewu c. SD Negeri 2 Tegineneng d. SMA Negeri 3 Tanggamus	30 Siswa	100%
Total		30	100%

Setelah diberikan penyuluhan melalui ceramah, leaflet, dan sesi diskusi, terjadi peningkatan nilai post-test yang signifikan pada seluruh item soal. Persentase jawaban benar meningkat menjadi 70%–100%, menandakan bahwa penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Peningkatan pemahaman siswa mengenai manfaat aromaterapi jeruk terlihat dari kenaikan nilai pada aspek manfaat aromaterapi (50% → 80%) serta pemahaman mengenai hubungan stres dan konsentrasi (70% → 93%)—menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu berperan langsung dalam memperbaiki persepsi siswa tentang pentingnya manajemen stres melalui intervensi sederhana. Temuan ini selaras dengan hasil scoping review oleh Silva & Duarte (2024), yang menegaskan bahwa edukasi mengenai intervensi aroma dapat meningkatkan kewaspadaan, mengurangi kelelahan, serta memperbaiki fokus belajar, terutama pada kelompok usia remaja yang rentan mengalami penurunan konsentrasi akibat tuntutan akademik.

Selain itu, salah satu peningkatan paling signifikan muncul pada indikator pemahaman mekanisme kerja aromaterapi melalui sistem limbik (40% → 77%). Hal ini menunjukkan bahwa penjelasan konseptual yang diberikan selama sesi ceramah—termasuk gambar ilustratif, contoh kasus, dan penjelasan langkah-demi-langkah bagaimana aroma jeruk memengaruhi pusat emosi dan relaksasi di otak—sangat membantu siswa dalam memahami konsep dasar fisiologis. Peningkatan ini sejalan dengan hasil ulasan neurologis oleh Hernandez & Cole (2023), yang menekankan bahwa pemahaman mengenai mekanisme saraf minyak esensial dapat meningkat secara signifikan bila edukasi diberikan secara terstruktur dan dengan penyampaian visual yang mudah dipahami.

Peningkatan pemahaman pada aspek manfaat langsung aromaterapi jeruk (50% → 80%) seperti efek menenangkan, perbaikan mood, dan penurunan ketegangan juga menunjukkan konsistensi dengan penelitian eksperimental. Wang, Chen, & Santos (2024) melalui uji klinis acak menemukan bahwa paparan aroma Citrus sinensis setelah edukasi awal mampu menghasilkan penurunan kecemasan dan peningkatan relaksasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan penjelasan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan kondisi pada kegiatan penyuluhan ini, di mana siswa yang sebelumnya belum mengetahui manfaat aromaterapi menunjukkan peningkatan pemahaman dan antusiasme setelah diberikan materi dalam bentuk ceramah, leaflet, dan diskusi interaktif.

Secara keseluruhan, peningkatan hasil post-test pada hampir seluruh indikator menunjukkan bahwa penyuluhan aromaterapi jeruk bukan hanya meningkatkan pengetahuan,

Krepa: Kreativitas Pada Abdimas
ISSN 2988-3059
Cahaya Ilmu Bangsa
Vol 7 No 5 Tahun 2025
Prefix DOI : 10.9765/Krepa.V218.3784

tetapi juga selaras dengan temuan ilmiah terbaru yang menekankan efektivitas intervensi aroma terhadap relaksasi, pengurangan stres, dan peningkatan fokus belajar. Hal ini memperkuat bahwa edukasi berbasis bukti (evidence-based education) mampu meningkatkan literasi kesehatan siswa di tingkat SMP dan memberikan dampak positif pada kesiapan belajar mereka.

C. Hasil Diskusi (Q&A)

Sesi diskusi berlangsung setelah penyampaian materi penyuluhan dan mendapat respons yang baik dari para peserta. Para siswa menunjukkan antusiasme dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang relevan terkait penggunaan aromaterapi jeruk dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi ini menjadi bagian penting dalam meningkatkan pemahaman siswa dan memperjelas beberapa hal yang belum dipahami selama pemaparan materi.

Adapun beberapa pertanyaan yang muncul beserta penjelasan yang diberikan pemateri adalah sebagai berikut:

A. Pertanyaan:

"Apakah aromaterapi jeruk aman digunakan setiap hari?"

Jawaban:

Pemateri menjelaskan bahwa aromaterapi jeruk tergolong aman untuk digunakan secara harian karena berasal dari ekstrak alami kulit jeruk dan memiliki tingkat toksisitas yang rendah. Penggunaan harian dapat memberikan efek relaksasi ringan dan membantu menstabilkan suasana hati. Namun demikian, pemakaian tetap harus dilakukan secara bijak.

Pemateri menekankan bahwa penggunaan minyak esensial sebaiknya tidak diaplikasikan langsung ke kulit tanpa pengenceran karena dapat menimbulkan iritasi pada individu tertentu. Penggunaan melalui inhalasi, kapas, atau diffuser menjadi pilihan paling aman bagi siswa. Edukasi ini diberikan untuk memastikan bahwa siswa mengetahui batas aman penggunaan aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari.

B. Pertanyaan:

"Apakah aromaterapi jeruk bisa membuat kita lebih cepat memahami atau menghafal pelajaran?"

Jawaban:

Pemateri menjelaskan bahwa aromaterapi jeruk bukanlah zat yang meningkatkan kecerdasan secara langsung. Namun, aromaterapi jeruk mampu memengaruhi sistem saraf pusat melalui stimulasi indera penciuman yang berhubungan dengan sistem limbik.

- Efek dari proses ini antara lain:
- peningkatan relaksasi,
- penurunan stres dan kecemasan,
- peningkatan mood, dan
- peningkatan fokus.

Dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan pikiran yang lebih tenang, kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan memahami pelajaran akan meningkat. Oleh karena itu, aromaterapi jeruk dapat menjadi alat bantu pendukung dalam proses belajar, walaupun bukan faktor penentu utama kemampuan akademik.

C. Pertanyaan:

"Bagaimana cara memakai aromaterapi jeruk jika tidak memiliki diffuser?"

Jawaban:

Pemateri memberi penjelasan bahwa penggunaan aromaterapi jeruk tidak selalu membutuhkan alat khusus seperti diffuser. Beberapa alternatif sederhana dapat dilakukan, misalnya:

- Meneteskan satu tetes minyak esensial pada kapas atau tisu, kemudian diletakkan di dekat meja belajar.

- Menggunakan wadah kecil berisi air hangat lalu meneteskan minyak esensial ke dalamnya.
- Menggunakan inhaler aromaterapi portable yang mudah diperoleh di toko kesehatan.

Metode alternatif ini tetap memberikan efek aroma yang cukup untuk membantu relaksasi dan konsentrasi. Dengan demikian, siswa tetap dapat merasakan manfaat aromaterapi meskipun tidak memiliki peralatan khusus.

D. Kesimpulan Diskusi

Sesi diskusi menunjukkan bahwa siswa memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap pemanfaatan aromaterapi jeruk dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan yang diajukan berfokus pada keamanan penggunaan, efektivitas dalam proses belajar, serta cara penggunaan praktis.

Hal ini mencerminkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil meningkatkan rasa ingin tahu dan kesadaran siswa mengenai manfaat aromaterapi jeruk, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam daripada sebelum penyuluhan dilakukan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa penyuluhan "Manfaat Aromaterapi Jeruk (Citrus sp.) untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Relaksasi pada Siswa SMP Negeri 19 Pesawaran" telah dilaksanakan dengan baik dan mencapai tujuan yang direncanakan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh indikator materi. Nilai pre-test yang sebelumnya berada pada kisaran 33%–70% meningkat menjadi 70%–100% setelah penyuluhan dilakukan .

Penyuluhan satu kali pertemuan melalui metode ceramah, diskusi, pembagian leaflet, serta penggunaan media PowerPoint terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai:

1. Pengertian aromaterapi jeruk,
2. Senyawa aktif seperti D-limonene, linalool, dan citral,
3. Mekanisme kerja melalui sistem limbik,
4. Manfaat aromaterapi jeruk dalam meningkatkan fokus, relaksasi, dan menurunkan stres.

Selain peningkatan pada aspek kognitif, kegiatan ini juga memberi dampak positif secara kualitatif, antara lain meningkatnya kesadaran siswa tentang kesehatan mental, munculnya minat mencoba aromaterapi jeruk, serta interaksi aktif selama sesi diskusi.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi sederhana namun terstruktur dapat menjadi solusi efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah stres akademik serta meningkatkan konsentrasi belajar. Program ini juga memperkuat hubungan kerja sama antara Universitas Aisyah Pringsewu dan SMP Negeri 19 Pesawaran sebagai mitra PKM.

DAFTAR PUSTAKA

Barus, S., Hating, S., Manalu, S., Sembiring, A., & Sihombing, Y. (2025). ANALISIS LINGKUNGAN KELAS YANG TIDAK KONDUSIF TERHADAP TRAUMA BELAJAR PESERTA DIDIK. *LAPAK JURNAL*.

Fatkhiya, M. F., Wiharti, I. R., Murty, D. A., Khasanah, S. Q., & Ayu, S. R. (2025). EDUKASI PENCEGAHAN GANGGUAN KECEMASAN DI KALANGAN REMAJA DENGAN PENDEKATAN FARMAKOTERAPI. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(7), 810-815.

Hernandez, M. A., & Cole, J. T. (2023). The effects of essential oils on the nervous system: A comprehensive review. Journal of Neurobehavioral Science, 18(1), 45–60. PubMed Central.

Irianty, S. N. (2020). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI ROSEMARRY TERHADAP ATENSI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN.

Nuraeni, L., Jumiatin, D., & Westhisi, S. M. (2022). Penyuluhan model pembelajaran inovatif paud holistik integratif melalui aplikasi canva untuk guru paud. *Abdimas Siliwangi*, *5*(2), 338-348.

Nurahmah, A., & Setiyaningsih, D. (2025). Upaya Guru Dalam Mengatasi Siswa yang Sulit Fokus Pada Pembelajaran Di Kelas III SDN Kampung Bulak 02. *SEMNASFIP*, *2*(2), 147-157.

Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, *5*(1), 36-43.

Silva, R. M., & Duarte, L. F. (2024). A scoping review of olfactory interventions for fatigue relief. Frontiers in Public Health, 12, 1–12.

Wang, Y., Chen, L., & Santos, P. (2024). Effectiveness of aromatherapy with sweet orange oil (Citrus sinensis) in reducing stress: A randomized controlled trial. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 21(2), 110–118. PubMed.