



Edukasi Dan Sosialisasi Inhaler Aromaterapi Kombinasi Minyak Peppermint (*Mentha × piperita*) Dan Minyak Chamomile (*Matricaria recutita*) Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Aromaterapi Herbal

Education And Community Awareness on an Aromatherapy Inhaler Containing Peppermint (Mentha × Piperita) And Chamomile (Matricaria recutita) Essential Oils to Improve Public Knowledge of Herbal Aromatherapy

Maria Elvina Tresia Butar-Butar^{1*}, Adhe Septa Ryant Agus², Cristianus Efrain¹

¹Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu, Jl. Pasundan No. 21, Samarinda, Indonesia

²Departemen Farmakologi dan Toksikologi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. H. Juanda No.15, Samarinda, Indonesia

*Email Korespondensi: mariaelvinatresia@gmail.com

(Submit: 27 Mei 2026, Revisi: 24 Juni 2026, Diterima: 1 Juli 2026, Terbit: 30 Juli 2026)

ABSTRAK

Aromaterapi herbal merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri dari tanaman untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta membantu mengurangi stres. Minyak *peppermint* (*Mentha × piperita*) mengandung senyawa utama menthol yang memberikan sensasi segar dan berpotensi meningkatkan konsentrasi, sedangkan minyak *chamomile* (*Matricaria recutita*) memiliki kandungan senyawa bioaktif yang berperan dalam memberikan efek menenangkan dan relaksasi. Pemanfaatan aromaterapi dalam bentuk inhaler menjadi salah satu alternatif penggunaan minyak atsiri yang praktis dan mudah diaplikasikan. Namun, pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat, cara penggunaan, serta keamanan aromaterapi herbal masih perlu ditingkatkan. Kegiatan edukasi dan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai inhaler aromaterapi kombinasi minyak *peppermint* dan minyak *chamomile* sebagai bentuk pemanfaatan bahan alam dalam mendukung kesehatan. Kegiatan dilaksanakan melalui metode edukasi berupa penyampaian materi, pengenalan manfaat minyak *peppermint* dan *chamomile*, penjelasan mengenai inhaler aromaterapi, demonstrasi penggunaan produk, serta sesi diskusi dan tanya jawab. Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan edukasi. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan sosialisasi mengenai inhaler aromaterapi kombinasi minyak *peppermint* dan minyak *chamomile*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai manfaat, penggunaan, dan keamanan aromaterapi herbal. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan literasi kesehatan mahasiswa serta mendorong pemanfaatan produk herbal secara tepat, aman, dan berbasis pengetahuan ilmiah.

Kata kunci: Aromaterapi herbal, inhaler aromaterapi, *Mentha × piperita*, *Matricaria recutita*, komplementer.

ABSTRACT

*Herbal aromatherapy is one of the complementary therapies that utilizes essential oils from plants to provide relaxation effects, improve comfort, and help reduce stress. Peppermint oil (*Mentha × piperita*) contains the main compound menthol, which provides a refreshing sensation and has the potential to improve concentration, while chamomile oil (*Matricaria recutita*) contains bioactive compounds that contribute to calming and relaxing effects. The use of aromatherapy in the form of an inhaler is an alternative method of utilizing essential oils that is practical and easy to apply. However, students' knowledge regarding the benefits, usage methods, and safety of herbal aromatherapy still needs to be improved. This educational and socialization activity aimed to increase students' knowledge about a combination aromatherapy inhaler containing peppermint oil and chamomile oil as a form of natural ingredient utilization to support health. The activity was conducted through an educational method consisting of material presentation, introduction to the benefits of peppermint and chamomile oils, explanation of aromatherapy inhalers, product usage demonstrations, as well as discussion and question-and-answer sessions. The participants' level of knowledge was evaluated using pre-test and post-test questionnaires administered before and after the educational activity. This activity was attended by 15 participants. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge scores after receiving education and socialization regarding the combination aromatherapy inhaler containing peppermint oil and chamomile oil. This improvement indicates that the educational methods provided were effective in enhancing students' understanding of the benefits, usage, and safety of herbal aromatherapy. This activity is expected to support the improvement of students' health literacy and encourage the appropriate, safe, and scientifically based utilization of herbal products.*

Keywords: Herbal aromatherapy, aromatherapy inhaler, *Mentha × piperita*, *Matricaria recutita*, complementary.

PENDAHULUAN

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri (*essential oils*) yang diperoleh dari berbagai jenis tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis (Pratiwi dan Subarnas, 2020). Minyak atsiri dapat digunakan melalui inhalasi, aplikasi topikal yang telah diencerkan, maupun metode lain sesuai tujuan penggunaannya. Penggunaan aromaterapi terus meningkat seiring berkembangnya minat masyarakat terhadap pengobatan komplementer berbasis bahan alam. Meskipun demikian, aromaterapi berfungsi sebagai terapi pendamping (*complementary therapy*) dan bukan sebagai pengganti terapi medis yang telah terbukti efektif (NCCIH, 2023).

Salah satu tanaman yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan baku aromaterapi adalah *peppermint* (*Mentha × piperita*). Minyak peppermint mengandung senyawa utama berupa *menthol*, *menthone*, dan *menthyl acetate* yang memberikan sensasi dingin dan aroma segar (NCCIH, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minyak peppermint berpotensi membantu meningkatkan kewaspadaan, mengurangi rasa lelah, meredakan sakit kepala tipe tegang, serta memberikan kenyamanan pada saluran pernapasan. Selain itu, peppermint merupakan salah satu minyak atsiri yang paling banyak digunakan dalam sediaan inhaler karena sifatnya yang mudah menguap sehingga cepat mencapai reseptor penciuman ketika dihirup (Nishi et al., 2025).

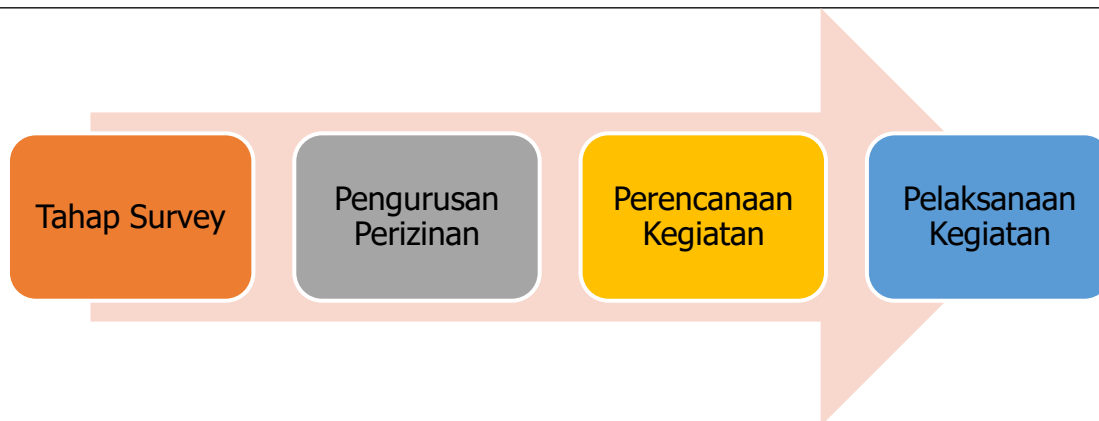
Selain *peppermint*, *chamomile* (*Matricaria recutita*) juga merupakan tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan dalam aromaterapi. *Chamomile* mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti *a-bisabolol*, *chamazulene*, dan flavonoid yang diketahui memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, dan efek relaksasi. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *chamomile* berpotensi membantu mengurangi gejala kecemasan ringan, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki kualitas tidur, walaupun bukti ilmiah yang tersedia masih memerlukan penelitian lebih lanjut dengan kualitas metodologi yang lebih baik (Deepa et al., 2025). Kombinasi minyak peppermint dan minyak *chamomile* dalam bentuk inhaler aromaterapi diharapkan dapat memberikan efek sinergis berupa sensasi segar dari *peppermint* dan efek relaksasi dari *chamomile*. Bentuk sediaan inhaler memiliki beberapa keunggulan, antara lain praktis, mudah dibawa, mudah digunakan kapan saja, serta memungkinkan senyawa volatil minyak atsiri terhirup secara langsung melalui sistem olfaktori sehingga memberikan efek yang relatif cepat (Tang et al., 2026). Oleh karena itu, inhaler aromaterapi berpotensi menjadi salah satu inovasi produk herbal yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern, khususnya mahasiswa yang memiliki aktivitas akademik padat dan rentan mengalami stres maupun kelelahan (Rehim et al., 2025).

Mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang memiliki tingkat aktivitas akademik tinggi sehingga sering menghadapi berbagai tekanan, seperti beban tugas, ujian, maupun aktivitas organisasi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis apabila tidak dikelola dengan baik (Sekyawand kk., 2021). Di sisi lain, penggunaan produk herbal, termasuk aromaterapi, semakin populer di kalangan mahasiswa. Namun, pemahaman mengenai manfaat, keamanan, dosis penggunaan, maupun cara penggunaan aromaterapi yang benar masih relatif terbatas. Kurangnya pengetahuan tersebut berpotensi menyebabkan penggunaan aromaterapi yang kurang tepat sehingga manfaat yang diperoleh menjadi tidak optimal (Abdelhalim, 2021). Peningkatan pengetahuan melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Edukasi kesehatan tidak hanya bertujuan menambah pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif dan mendorong perubahan perilaku menuju penggunaan produk kesehatan yang lebih rasional (Luan et al., 2023). Mahasiswa sebagai kelompok terdidik diharapkan mampu menjadi agen perubahan (*agent of change*) yang dapat menyebarkan informasi ilmiah mengenai pemanfaatan aromaterapi herbal kepada masyarakat secara benar dan bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan kegiatan Edukasi dan Sosialisasi Inhaler Aromaterapi Kombinasi Minyak *Peppermint* (*Mentha × piperita*) dan Minyak *Chamomile* (*Matricaria recutita*) sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa tentang Aromaterapi Herbal. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat, keamanan, cara penggunaan, serta potensi inhaler aromaterapi berbahan herbal sebagai terapi komplementer yang digunakan secara rasional dan berbasis bukti ilmiah.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Selain pengetahuan secara teori, mahasiswa juga dapat mengimplementasikan secara langsung ilmu yang telah diperoleh. Kegiatan PkM dilaksanakan di Jl. Pahlawan No. 4, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Alur pelaksanaan kegiatan PkM ini terdiri dari beberapa tahapan yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PkM

1. Tahap survey

Tahap survey lapangan yang merupakan tahap awal dalam kegiatan. Tahap ini menggunakan metode survey langsung kepada para mahasiswa sesuai kriteria yang telah ditentukan. Setelah memperoleh hasil survey pelaksana menentukan tema yang akan diangkat untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

2. Pengurusan perizinan

Pada tahap ini tim pelaksana mengurus perijinan kegiatan terkait penugasan tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajukan ke Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) STIKES Dirgahayu Samarinda. Setelah memperoleh izin, pelaksana mempersiapkan keperluan untuk pelaksanaan kegiatan.

3. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Jl. Pahlawan No. 4, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur yang diikuti 15 orang mahasiswa/I dari beberapa Perguruan Tinggi.

4. Evaluasi

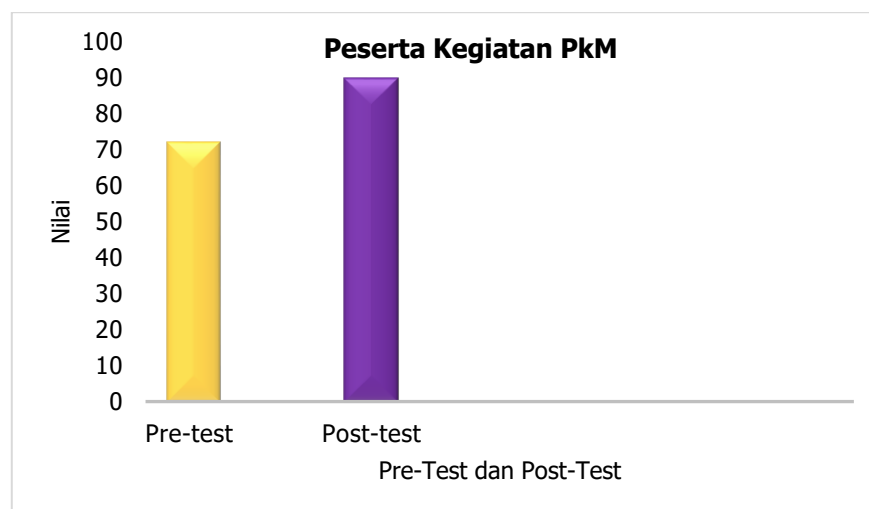
Setelah peserta mengikuti edukasi, pelaksana memberikan *post-test* untuk mengetahui keberhasilan penyampaian materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Jl. Pahlawan No. 4, Kecamatan Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur diikuti oleh 15 orang peserta mahasiswa/i dari beberapa Perguruan Tinggi. Sebelum memulai kegiatan pelaksana memberikan *pre-test* dan setelah kegiatan pelaksana memberikan *post-test* untuk dijadikan evaluasi oleh pelaksana. Pelaksana memberikan *pre-test* dan *post-test* terhadap peserta

berjumlah 20 soal untuk mengetahui keberhasilan penyampaian materi. Hasil pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan Gambar 2.

Grafik 1. Pelaksanaan *Pre-test* dan *Post-test*



Hasil evaluasi kegiatan PkM menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*, di mana nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan selama kegiatan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan mampu meningkatkan pemahaman mereka terhadap topik yang diberikan. Peningkatan nilai *post-test* juga menunjukkan bahwa kegiatan edukasi memiliki dampak positif terhadap kemampuan peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh La Patilaiya dkk. (2024) dalam *Bakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai diabetes melitus meningkatkan rata-rata skor pengetahuan masyarakat dari 6,00 pada *pre-test* menjadi 8,33 pada *post-test*. Penulis menyimpulkan bahwa metode sosialisasi efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai definisi, faktor risiko, gejala, dan pengendalian diabetes melitus (La Patilaiya dkk., 2024). Selain itu, Yuniasih dkk. (2025) dalam *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* melaporkan adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu mengenai MP-ASI setelah mengikuti sosialisasi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang bermakna ($p = 0,017$), sehingga penyuluhan dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader (Yuniasih dkk., 2025).

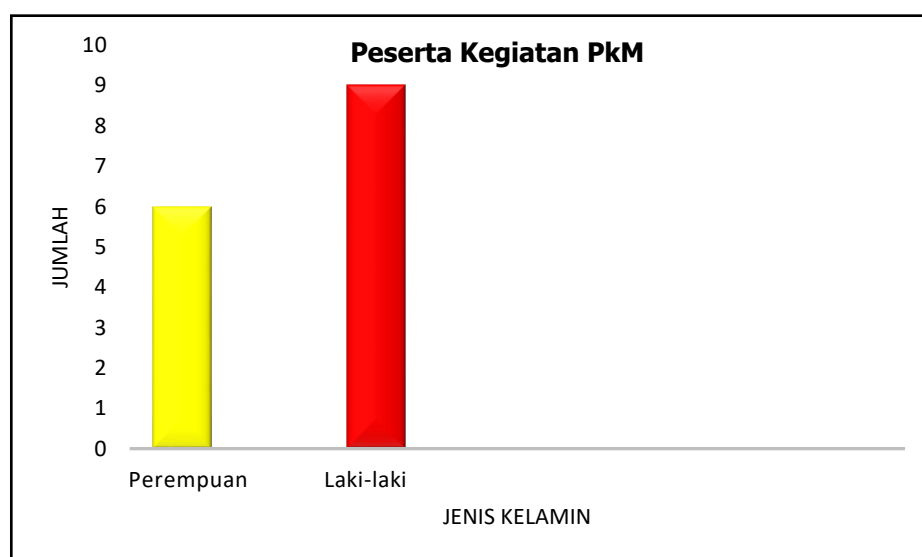
Selain penyampaian materi secara teoritis, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta interaksi aktif antara pelaksana dan peserta turut berkontribusi dalam meningkatkan daya serap peserta terhadap materi. Secara keseluruhan, hasil *pre-test* dan

post-test membuktikan bahwa kegiatan PkM telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai materi yang diberikan.



Gambar 3. Pelaksana Kegiatan PkM

Grafik 2. Peserta PkM



Setelah melaksanakan sesi penyampaian materi dan diskusi, pelaksana dan peserta melakukan sesi dokumentasi bersama peserta yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dikemudian hari bagi para peserta dan diimplimentasikan secara berkelanjutan sehingga memberikan dampak yang lebih optimal bagi masyarakat.

Kegiatan edukasi dan sosialisasi terlaksana dengan baik dan peserta sangat antusias. Peserta menyimak dengan baik pada saat proses penyampaian materi dan aktif bertanya dalam sesi diskusi.

SIMPULAN

Penyampaian edukasi dan sosialisasi mengenai pemanfaatan minyak atsiri (Minyak *peppermint* dan minyak *chamomile*) sebagai aromaterapi dalam sediaan inhaler memberikan pengetahuan dan informasi mengenai manfaat dalam sediaan yang mudah dibawa, mudah diaplikasikan, dan memberikan manfaat sebagai terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelhalim, A. R. (2021). The effect of *Mentha piperita* L. on the mental health issues of university students: A pilot study. *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, 9(1), 49–57. https://doi.org/10.56499/jppres20.932_9.1.49
- Deepa, Y., Vijay, A., Nivethitha, L., Nandhakumar, G., Sathiya, S., & Mooventhan, A. (2025). Effects of chamomile oil inhalation on sleep quality in young adults with insomnia: A randomized controlled trial. *American Journal of Chinese Medicine*, 60(5), 533–542. <https://doi.org/10.1177/00912174241301279>
- La Patilaiya, H., Sumaryati, Titdoy, D., Alizar, N. A., Udin, S., & Rajak, A. A. (2024). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus melalui penyuluhan di Kelurahan Tafraka Kecamatan Pulau Hiri Kota Ternate. *Bakti: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(2), 95–102.
- Luan, J., Yang, M., Zhao, Y., Zang, Y., Zhang, Z., & Chen, H. (2023). Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1042553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1042553>
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2023). *What is aromatherapy?* U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nccih.nih.gov/health/aromatherapy>
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2025). *Peppermint oil: Usefulness and safety*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.nccih.nih.gov/health/peppermint-oil>
- Nishi, R., Sagiya, K., Fukumoto, T., Amitani, H., & Asakawa, A. (2025). Heterogeneity in the study of peppermint in aromatherapy on cognition and attention: A critical scoping review. *Complementary Medicine Research*. <https://doi.org/10.1159/000545829>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Review artikel: Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 176–184.
- Rehim, Y. M. A., Gadallah, L. K., & El-Motayam, A. K. (2025). The effects of lavender, chamomile and peppermint inhalation aromatherapy on dental anxiety in children: A

randomized controlled trial. *Journal of Dental Sciences*, 20(3), 1539–1545.
<https://doi.org/10.1016/j.jds.2024.12.004>

Sekyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah aromaterapi peppermint efektif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 603–610. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1767>

Tang, H., Liu, M., Zhou, Z., Liu, H., Ji, Z., Yang, M., Shen, J., & Zhang, M. (2026). Effect of inhaled peppermint essential oil aromatherapy on postoperative nausea and vomiting in patients undergoing laparoscopic gynecologic surgery. *Explore*, 22(2), 103321.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2026.103321>

Yuniasih, A. D., K., I., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Peningkatan pengetahuan kader posyandu melalui penyuluhan MP-ASI di wilayah kerja Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3).