

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 1	Edition: September 2021 - Desember 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh	
Received : 05 Desember 2021	Revised: 14 Desember 2021	Accepted: 15 Desember 2021

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT BATANG SERAI (*Cymbopogon Citratus*) BAGI PASIEN INSOMNIA DI RUMAH SAKIT SEMBIRING

Education On The Benefits Of Cimboo Stem (Cymbopogon Citratus) For Insomnia Patients At Sembiring Hospital

Nina Irmayanti Harahap¹, Sofia Rahmi, Palas Tarigan³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : hrpnina19@gmail.com rahmisofia10@gmail.com; patarigan15@gmail.com

Abstrak

Kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu sering di sebutkan sebagai insomnia merupakan suatu. Gangguan tidur dapat mengganggu secara fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki fakta tersebut menunjukkan secara signifikan melalui intervensi, melalui memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur dengan mempunyai kelebihan aromaterapi sereh yang tanpa menimbulkan efek samping sama sama sekali mampu mengatasi penurunan insomnia. telah digunakan selama berabad-abad untuk mengurangi ruam, inflamasi, infeksi, rasa sakit dan kondisi kesehatan lainnya dari Citronella essential oil (minyak esensial atau minyak atsiri sereh wangi). Metode digunakan melalui Penyuluhan kesehatan dituju dengan tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mengoptimalkan kesehatan sesuai hidup sehat secara fisik, mental dan sosial. Memberikan penyuluhan dengan metode yang digunakan yaitu metode ceramah dengan cara menerangkan dan menjelaskan suatu pengertian, ide atau pesan secara lisan kepada sasaran kelompok.

Kata kunci: *Insomnia, Serei, Penyuluhan*

Abstract

A condition characterized by a disturbance in the amount, quality or time of sleep in an individual is often referred to as insomnia. Sleep disturbances can interfere physically, emotionally, cognitively, and socially in adults. The magnitude of the possibility of academic, emotional, health, and behavioral problems in adults can be prevented or corrected, this fact shows significantly through intervention, through improving the quality and quantity of sleep by having the advantages of lemongrass aromatherapy which without causing side effects at all is able to overcome the reduction of insomnia. Citronella essential oil has been used for centuries to reduce rashes, inflammation, infection, pain and other health conditions. The method used through health education is aimed at achieving changes in the behavior of individuals, families and communities in fostering and maintaining health, playing an active role in optimizing health in accordance with healthy living physically, mentally and socially. Providing counseling with the method used is the lecture method by explaining and explaining an understanding, idea or message orally to the target group.

Keywords: *Insomnia, Serei, Counseling*

1. PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur (insomnia) adalah penyebab ketidaknyamanan seseorang dengan kondisi yang berisiko mengubah kualitas dan jumlah pola istirahat atau mengganggu pola tidur. Gejala yang sering berkembang pada insomnia menyebabkan ketidaknyamanan dan kepuasan juga dapat menurunkan produktivitas pasien (Nurdin, 2018).

Tanaman serai dari tanaman Indonesia umumnya dimanfaatkan sebagai aromaterapi bahan masakan bahkan minuman. Tanaman ini mengandung bahan kimia β -mirsen, nerol dan geraniol pada daun serai. Efek yang ditimbulkan berupa antisedatif, anti anxyolitic dan anticonvulsant pada mencit. kelebihan aromaterapi serai dapat mengatasi penurunan insomnia tanpa mendatangkan efek samping sama sama sekali. Cina, Indonesia dan Sri Lanka telah memanfaatkan selama berabad-abad bahan esensial citronella essential oil atau minyak atsiri serai untuk mengurangi ruam, inflamasi, infeksi, rasa sakit dan gangguan kesehatan lainnya. Konsentrasi tinggi antioksidan yang dimiliki citronella oil dan fitokimia yaitu berasal dari batang dan daun serai wangi (*Cymbopogon nardus*). Citronella oil terkait dengan lemongrass essential oil dan beberapa citrus oil dikaitkan dalam hal aroma, manfaat dan kegunaan, (Satrio, 2018).

Dengan dilaksanakan penyuluhan diharapkan tercapainya perubahan menjaga kesehatan setiap individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, mewujudkan kesehatan yang optimal serta berperan aktif sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. Agar terwujudnya perubahan tersebut maka diperlukan suatu ilmu sosial yang mempelajari sistem dan proses perubahan pada individu dan masyarakat dapat tercapai berupa hasil penyuluhan dalam arti umum merupakan apa yang diharapkan sesuai dengan pola atau rencananya (Kunnah, 2014).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Aula Rumah Sakit Sembiring pada tanggal 7 Desember 2020 sampai 28 April 2021. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Farmasi yang berjumlah 1 orang dosen dan 2 orang mahasiswa yang membantu dalam hal teknis selama kegiatan berlangsung. Metode yang digunakan yaitu tentang penyuluhan manfaat batang serai bagi pasien insomnia yang dilakukan meliputi lima (4) tahapan yaitu:

1. Mengundang peserta

Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah seluruh 30 orang pasien insomnia sekitar yang berada di lingkungan Rumah Sakit Sembiring pada tanggal 7 Desember 2020 sampai 28 April 2021. Hasil penyuluhan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama untuk manfaat batang serai bagi pasien insomnia.

2. Input

Sebelum berlangsungnya penyuluhan, peserta diwajibkan untuk sarapan terlebih dahulu sebelum mengikuti penyuluhan tentang manfaat batang serai bagi pasien insomnia untuk menghindari terjadinya hal yang tidak diinginkan disaat penyuluhan sedang berlangsung.

3. Proses

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan menggunakan metode ceramah yang memaparkan beberapa manfaat batang serai bagi pasien insomnia dan dilanjutkan dengan peserta diajak mengemukakan saran ataupun pendapat tentang materi dari penyuluhan yang telah disampaikan oleh pembicara.

4. Mengevaluasi Hasil Pelatihan

Pada sesi akhir penyuluhan, dilakukan evaluasi hasil penyuluhan dengan memberikan contoh kasus dan pengobatan tentang manfaat batang serai bagi pasien insomnia sehingga menjadi income kepada peserta yang mengikuti penyuluhan.

3. HASIL

Adapun hasil Penyuluhan tentang manfaat batang serai bagi pasien insomnia di Rumah Sakit Sembiring adalah sebagai berikut:

1. Kekurangpahaman atau kurangnya pengetahuan pasien yang mengikuti penyuluhan di Rumah Sakit Sembiring tentang manfaat batang serai bagi pasien insomnia. Dengan melakukan pembinaan dan pendampingan dengan metode penyuluhan, didapatkan hasil dimana masyarakat terutama yang mengikuti penyuluhan menunjukkan antusias dalam keingintahuan dari manfaat batang serai bagi pasien insomnia.
2. Telah terjadi proses pertukaran informasi dan berbagi pengalaman dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan penyuluhan manfaat batang serai bagi pasien insomnia.

3. Bertambahnya pengalaman dan pengetahuan dari petugas Rumah Sakit Sembiring yang ikut bersama dalam manfaat batang serai bagi pasien insomnia melalui materi dan simulasi yang diperoleh selama sosialisai.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebagian besar masyarakat yang mengikuti penyuluhan tentang manfaat batang serai bagi pasien insomnia tingkat pengetahuannya masih rendah dikarenakan kurangnya sosialisai yang diterima. Selanjutnya dengan pemberian edukasi atau penyuluhan mengenai manfaat batang serai, petugas dan masyarakat yang mengikuti sosialisai di Rumah Sakit Sembiring ikut serta dalam memecahkan masalah yang berkaitan dengan materi yang disampaikan dan sekaligus menambah pengetahuan dan pengalaman baik pembicara, petugas maupun masyarakat yang ikut serta dalam penyuluhan.

5. KESIMPULAN

1. Dilakukannya peningkatan sosialisai kepada masyarakat terutama di Rumah sakit Sembiring guna untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang kesehatan.
2. Keikutsertaan petuga Rumah Sakit Sembiring dalam mengikuti sosialisai diluar daerah untuk meningkatkan mutu dan kualitas dalam penyuluhan yang akan dipaparkan kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com>. Diakses 28Mei 2015
- Kunnah, MA, dkk. 2014. *Kiat Tidur Sehat dan Berpahala*. Yogyakarta: Kiswah.
- Lestari, AA. 2014. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di panti Tresna Werdha Mabaji Kab.Gowa.Skripsi*. Makassar. Fakultas Ilmu Kesehatan
- Millist. 2012. *Kesehatan, Hidup Sehat Sampai Usia Lanjut & Manfaat Tidur Malam Yang Teratur*.
- Safrida Safrida, Elfira D , Dian Dkk. 2019. *Uji Keefektifan Penggunaan Aromatherapy Batang Serai (Cymbopogon Citratus) dan Repellent Kimia Terhadap Nyamuk Aedes aegypti*. Banda aceh: KASA
- Satrio, Y, Wilson. 2018. *Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir*. Kalimantan Barat: Journal Cerebllum
- WHO.2008. *Framework and Standards for Country Health Information Systems*.World Health.