



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 1584-1592

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Dan Aromatherapi Mawar Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Tahun 2023

Pini Nurawigati<sup>1✉</sup>, Gaidha Khusnul Pangestu<sup>2</sup>, Magdalena Tri Putri<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [nurawigatipini0607@gmail.com](mailto:nurawigatipini0607@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh susu kedelai dan aromatherapy mawar terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Cikembar Tahun 2023. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (Case Study) yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Hasil yang di dapatkan dalam asuhan yang di berikan adalah terdapat pengaruh terhadap tingkat insomnia, pada responden 1 yang di berikan intervensi berupa konsumsi susu kedelai, dan responden 2 yang di berikan intervensi berupa penggunaan aromatherapy mawar. Dari 2 intervensi yang telah diberikan, konsumsi susu kedelai lebih efektif menurunkan tingkat insomnia di bandingkan dengan penggunaan aromatherapy mawar.

Kata Kunci : *Ibu Menopause, Insomnia, Susu Kedelai, Aromatherapy Mawar*

## Abstract

This study aims to determine the effect of soy milk and rose aromatherapy on the level of insomnia in menopausal mothers in the Cikembar Community Health Center working area in 2023. The method used in this research is a qualitative study, with a case study approach (Case Study), namely a series of scientific activities which is carried out intensively, in detail and in depth about a program, event and activity, either at the individual level, group of people, institution or organization to obtain in-depth knowledge about the event. The results obtained from the care provided were that there was an influence on the level of insomnia, in respondent 1 who was given intervention in the form of consuming soy milk, and respondent 2 who was given intervention in the form of using rose aromatherapy. Of the 2 interventions that have been given, consumption of soy milk is more effective in reducing the level of insomnia compared to the use of rose aromatherapy.

*Keyword: Menopausal mothers, insomnia, soy milk, rose aromatherapy*

## PENDAHULUAN

Menopause merupakan bagian dari proses penuaan yang tidak bisa dihindari, terutama bagi wanita. Menopause merupakan suatu kondisi fisiologis atau alami yang dialami semua wanita berusia antara 45 hingga 59 tahun. Menopause dimulai ketika fungsi ovarium menurun akibat penurunan hormon estrogen dan progesteron seiring bertambahnya usia. Kekurangan hormon ini menimbulkan keluhan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Afriani, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan 1,94 miliar wanita akan mencapai menopause di seluruh dunia pada tahun 2017. Jumlah wanita menopause di seluruh dunia adalah 894 juta, dan diperkirakan pada tahun 2030, 1,2 miliar wanita akan mencapai menopause di seluruh dunia. Artinya, akan ada sebanyak 1,2 miliar perempuan berusia di atas 50 tahun (Cindy, 2023)

Tahun 2023 pada bulan Februari lalu, di ketahui jumlah penduduk Indonesia mencapai 275,7 juta jiwa, jumlah ini terdiri dari 139,3 juta orang laki-laki, dan 136,3 juta orang perempuan. Untuk Provinsi Jawa Barat sendiri, jumlah wanita yang ada di rentang usia 45-59 tahun ada sebanyak 4,603 juta jiwa (BPS Provinsi Jabar, 2023). Kabupaten Sukabumi ada sebanyak 210.698 jiwa, dan untuk Kecamatan Cikembar sendiri, berjumlah 7.178 orang (Profil Kesehatan Kab. Sukabumi, 2023).

Gejala menopause pada setiap wanita berbeda-beda dan tidak sama. Beberapa wanita mungkin mengalami gejala ringan, sedang, berat, atau tanpa gejala sama sekali. Hal ini disebabkan karena karakteristik yang dimiliki setiap wanita berbeda-beda. Ciri-ciri tersebut dapat berupa tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, gaya hidup, lingkungan, atau genetika. Ada hubungan antara usia saat menopause dengan gejala menopause.

Sebagian besar wanita usia menopause normal (87,4%) mengalami gejala menopause ringan, sedangkan wanita usia menopause tidak normal (44,4%) mengalami gejala menopause berat (Maita, 2013)

Gejala Khas Wanita menopause sering mengalami rasa panas di dada. Diikuti dengan keringat berlebih. Perubahan dan gejala lainnya antara lain jantung berdebar (palpitasi), pusing, migrain, penurunan nafsu seksual (libido), kecemasan, mudah tersinggung, depresi, susah tidur, perasaan kekurangan, kesepian, ketakutan, ketidaksabaran, kelelahan, dan pengeroposan tulang kehilangan dan nyeri tulang belakang. dll (Astutik, 2016).

Insomnia merupakan keluhan umum wanita menopause. Hal ini disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Insomnia berdampak pada kesehatan berupa melemahnya sistem kekebalan tubuh sehingga membuat Anda lebih rentan terserang penyakit, stres, serangan jantung, tekanan darah tinggi, stroke, dan peningkatan risiko kematian (Sadiman, 2022).

Kasus insomnia seringkali diabaikan dan kurang mendapat perhatian. Meski dampaknya sangat serius, hanya sebagian kecil penderita insomnia yang melaporkannya ke layanan medis. Pengobatan insomnia dapat dibagi menjadi dua jenis: terapi obat dan terapi non-obat. Farmakoterapi dilakukan melalui penggunaan obat-obatan. Namun terapi obat mempunyai efek samping yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, diperlukan langkah lain untuk mengatasi gejala insomnia yaitu pengobatan non-obat (Nurnaningsih, 2021)

Isoflavon yang terdapat pada kedelai terbukti menggantikan peran hormon estrogen. Mengonsumsi kedelai dikatakan dapat membantu mengurangi insomnia pada ibu menopause karena lebih aman dibandingkan mengonsumsi obat-obatan. Asupan susu kedelai secara teratur dapat meringankan gejala menopause. Kandungan dalam susu kedelai adalah fitoestrogen, yaitu sekelompok tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, sayur mayur, dan buah-buahan yang memiliki khasiat mirip dengan hormon estrogen. Fitoestrogen juga diketahui dapat digunakan sebagai alternatif terapi penggantian hormon untuk meringankan gejala pramenopause seperti insomnia yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dalam tubuh.

Fitoestrogen memiliki struktur dan fungsi yang sama seperti estrogen. Fitoestrogen dapat berikatan dengan reseptor estrogen sehingga fitoestrogen dapat mengatasi insomnia, sensasi terbakar, mempertebal endometrium, meningkatkan elastisitas dan menurunkan PH vagina, meningkatkan kepadatan tulang, dan meningkatkan fungsi kerja otak (Cindy, 2023)

Selain asupan susu kedelai, aromaterapi mawar juga dapat digunakan sebagai terapi

komplementer untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause. Efek yang ditimbulkan dari aromaterapi mawar dapat menenangkan dan merelaksasi berbagai gangguan seperti kecemasan, ketegangan, dan insomnia. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia terjadi melalui sistem penciuman dan sistem peredaran darah tubuh. Aromaterapi dapat memperkuat gelombang alfa pada otak, dan gelombang tersebut dapat membantu Anda rileks dan mengatasi gangguan tidur (Safitri, 2020).

Rose Aromatherapy diberikan dengan menggunakan komposisi Aquavids Rose Aromatherapy atau di diffuser selama 10 menit dengan menggunakan 100 ml air hangat dan 3 tetes Rose Essential Oil (konsentrasi 3%).

Aroma yang dihirup diteruskan ke sistem limbik. Sistem limbik digunakan untuk mengontrol emosi, emosi, dan memori, serta melepaskan endorfin dan neurotransmitter ke dalam tubuh. Ketika otak merespons kekuatan positif aroma, tubuh dapat meningkatkan keadaan emosi yang menyenangkan dan menginduksi relaksasi (Sadiman, 2022).

#### METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan pendekatan studi kasus (Case Study) yaitu suatu serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut, dimana studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada ibu menopause yang mengalami insomnia. Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar dengan rentang waktu bulan Desember 2023 - Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menopause yang mengalami insomnia. Sampel dalam penelitian ini adalah dua orang ibu menopause yang mengalami insomnia. Dimana satu orang responden di berikan intervensi berupa konsumsi rutin susu kedelai, sedangkan satu orang responden lainnya di berikan intervensi berupa penggunaan aromatherapy mawar.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan yang dibahas oleh peneliti mengangkat tentang pemberian susu kedelai dan penggunaan aromatherapy mawar untuk mengetahui perubahan tingkat insomnia pada ibu menopause.

Susu kedelai di konsumsi oleh Ny. Hj Y sebagai Responden 1, di minum 2x dalam sehari di pagi dan malam hari secara berturut-turut selama 2 minggu. Sedangkan pada Ny A sebagai Responden 2, di berikan intervensi berupa penggunaan difusser

beraromatherapy mawar yang bisa ibu simpan di kamar tidur ibu dan di gunakan selama 10 menit menjelang ibu tidur yang ibu lakukan selama 2 minggu berturut-turut.

#### Hasil Intervensi Responden 1

Ny Hj Y mengeluhkan bahwa dirinya sulit tidur dalam 1 bulan terakhir sehingga membuatnya pusing. Pada Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh Peneliti, Peneliti memberikan intervensi berupa konsumsi susu kedelai dan ada perubahan pada jangka lamanya tidur.

Awalnya Ny Hj Y mengeluhkan bahwa lama tidur yang di alaminya kurang lebih 5 jam namun setelah rutin mengkonsumsi susu kedelai lamanya tidur bertambah menjadi 6 jam.

Kemudian peneliti melanjutkan kembali asuhannya selama 2 minggu berturut-turut, maka di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1  
Hasil Observasi Responden I

Responden	Hari Ke -							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
Konsumsi	13	11	10	11	10	9	9	73
Susu Kedelai	8	9	10	11	12	13	14	
	10	9	8	8	9	8	8	60

Nilai ini di peroleh melalui Kuesioner KPSBJ yang sudah peneliti berikan pada ibu, yang harus ibu isi setiap harinya di pagi hari setelah ibu bangun tidur untuk mengetahui tingkat insomnia yang ibu alami.

Adapun kriteria yang di nilai yaitu : jangka lamanya tidur, bermimpi, kualitas tidur, waktu masuk tidur, bangun di malam hari, dan waktu masuk untuk tidur kembali.

Berdasarkan Hasil Lembar Observasi Minggu ke – 1, pada hari ke – 1 sampai hari ke – 5 ibu mengalami insomnia, namun insomnia kembali turun pada hari ke – 6 dan ke – 7 dengan score masing-masing yaitu 9.

Kemudian pada Minggu ke – 2, pada hari ke – 8 ibu mengalami insomnia kembali namun pada hari ke – 9 sampai dengan hari ke – 14 ibu tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan teori dari KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) – Insomnia Rating Scale bahwa Total Skor  $\geq 10$  masuk dalam kategori insomnia dan Total Skor  $< 10$  masuk dalam kategori tidak insomnia.

Di lihat dari jumlah score di minggu ke – 1 dan ke – 2 terdapat penurunan jumlah

score yaitu 13, dimana hal tersebut menandakan bahwa ada penurunan juga terhadap tingkat insomnia pada ibu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Cindy Putri Oktivia, dkk (2023) bahwa mengonsumsi susu kedelai secara rutin menyebabkan tetap adanya hormon estrogen dalam tubuh wanita menopause sehingga ibu tidak lagi mengalami keluhan menopause yang pada dasarnya disebabkan karena penurunan produksi hormon estrogen dalam tubuh.

Menurut asumsi peneliti, konsumsi susu kedelai memiliki banyak manfaat. Isoflavon yang terdapat dalam kedelai terbukti dapat menggantikan peranan hormone estrogen. Hal ini diharapkan dapat membantu ibu menopause untuk mengurangi insomnia karena kedelai lebih aman dikonsumsi daripada menggunakan obat-obatan.

### Hasil Intervensi Responden 2

Ny A mengeluhkan bahwa dirinya pegal-pegal dan pusing karena sulit tidur dalam 2 minggu terakhir. Peneliti memberikan intervensi berupa penggunaan diffuser beraromatherapy mawar yang bisa ibu simpan di kamar tidur ibu dan bisa ibu gunakan selama 10 menit menjelang tidur. Dari intervensi yang telah dilakukan terdapat perubahan pada waktu masuk tidur kembali.

Awalnya sebelum diberikan intervensi responden ke 2 merasa sulit untuk kembali tidur bila sudah terbangun di malam hari, butuh 1-2 jam untuk kembali tidur. Namun setelah diberikan intervensi penggunaan diffuser, terdapat perubahan pada waktu masuk kembali tidur antara 30 menit sampai 1 jam.

Kemudian peneliti melanjutkan kembali asuhannya selama 2 minggu berturut-turut, maka di dapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2

Tabel Hasil Observasi Responden II

Responden	Hari Ke -							Total
	1	2	3	4	5	6	7	
Aromatherapy Mawar	14	13	12	11	10	10	10	80
	8	9	10	11	12	13	14	
	11	10	10	9	9	9	8	66

Berdasarkan Hasil Lembar Observasi, di minggu ke – 1 ibu masih mengalami insomnia. Di tandai dengan jumlah score yang tiap harinya berjumlah  $\geq 10$ .

Pada Minggu ke - 2 di hari ke - 8 , 9, dan 10 ibu juga masih mengalami insomnia. Insomnia menjadi menurun pada hari ke - 11 hingga ke -14.

Di lihat dari jumlah score di minggu ke - 1 dan ke - 2 terdapat penurunan jumlah score yaitu 14, dimana hal tersebut menandakan bawah ada penurunan juga terhadap tingkat insomnia pada ibu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah di lakukan oleh Sadiman, dkk (2022) bahwa aromatherapi mawar dalam tubuh manusia bekerja melalui sistem penciuman dan sistem sirkulasi tubuh. Aromaterapi mawar dapat meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk rileks dan minyak mawar memang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur.

Sesuai hipotesis peneliti, aromaterapi merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi dapat menenangkan dan merilekskan berbagai gangguan seperti kecemasan, ketegangan, dan insomnia.

Mengingat efektivitas kedua metode tersebut, dimana responden 1 mendapat asupan susu kedelai dan responden 2 mendapat intervensi berupa aromaterapi mawar, maka terlihat bahwa asupan susu kedelai berhubungan dengan insomnia yang lebih rendah dibandingkan dengan aromaterapi mawar efektif dalam mengatasi hal tersebut

Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh para ahli, dimana responden pertama mengalami perubahan insomnia pada minggu pertama sedangkan responden kedua mengalami perubahan insomnia pada minggu kedua insomnia telah berubah. pekan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama dua minggu pada responden 1 yang di berikan intervensi berupa konsumsi susu kedelai dan responden 2 yang di berikan intervensi berupa penggunaan diffuser aromatherapy mawar terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Kab. Sukabumi, tahun 2023, adalah sebagai berikut :

- a. Ada pengaruh konsumsi susu kedelai terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Kab. Sukabumi pada hari ke - 6 dengan jumlah score 9.
- b. Ada pengaruh penggunaan aromatherapy mawar terhadap tingkat insomnia pada ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Cikembar Kab. Sukabumi pada hari ke - 11 dengan jumlah score 9.

- c. Konsumsi Susu Kedelai lebih efektif menurunkan tingkat insomnia di bandingkan dengan Penggunaan Aromatherapy Mawar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, R., & Fatmawati, T. Y. Pengetahuan dan Sikap Wanita Premenopause dalam Menghadapi Perubahan-Perubahan pada Masa Menopause. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 104-109. 2020
- Cindy Putri Octivia, Rizki Sahara, Sri Untari. Hubungan Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi pada Ny "K" dengan Fokus Intervensi Pemberian Susu Kedelai untuk Mengurangi Insomnia pada Ibu Premenopause di BPM Bd. Tri W. Universitas Annur Purwodadi. 2023. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/423>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2023)
- Profil Kesehatan Kabupaten Sukabumi. (2023)
- Maita, L., Nurlisis, N., & Pitriani, R. Karakteristik Wanita dengan Keluhan Masa Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(3), 128–131. 2013. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss3.59>.
- Sadiman, Pupung Susilawati, Martini Fairus, Islamiyati. Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Insomnia. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. 2022. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/43>
- Nurnaningsih Ali Abdul, Nancy Olii. Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Insomnia pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah, Kota Gorontalo. Poltekkes Kemenkes Padang. 2021. <http://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/jsm/article/view/287>
- Sasmita, A. D. Perbedaan Usia Perimenopause Pada Akseptor KB Pil Kombinasi Dan Suntik Kombinasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan III Tahun 2018. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 1(2), 9–18. 2019. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2201/>
- Fauzia, N., Syamsianah, A., & Kusuma, H. Hubungan Konsumsi Bahan Makanan Sumber Isoflavon Dan Serat Dengan Keluhan Menopause Pada Wanita Menopause Di Kelurahan Kedungmundu Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 76–77. 2018. <http://repository.unimus.ac.id>
- Hikmah, E. M. Pengaruh Ekstrak Air Daun Katu (*Sauropus androgynous* (L.) Merr.) terhadap Berat Uterus dan Tebal Endometrium Mencit (*Mus musculus* L.)

- Premenopause. *Jurnal Sains*, 4(1), 1–8. 2015.
- Hekhmawati S, Sudaryanto A. Gambaran Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Wanita Menopause Di Posyandu Desa Pabelan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016
- Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo. 2004
- Lanywati, E. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius. 2013
- Widya G. *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta : Kata Hati. 2016
- Herlina Wungouw, Rivelino S Hamel. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*. 2018. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/25193>
- Riska Rohmawati, Ratna Yunita Sari, Imamatul Faizah, Umdatus Soleha. Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. University of Nahdatul Ulama Surabaya. 2020. <http://repository.unusa.ac.id/6262/>
- Iwan. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. 2009
- Yunita, D. I. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Wanita Usia Menopause di RW 3 Kelurahan Oro-oro Dowo Malang. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) *Jurnal Online Internasional & Nasional* Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 7–42. 2017
- Mulyani, Nina Siti. *Menopause*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2013
- Astutik, I. E. *Menopause Masalah dan Penanganannya*. Yogyakarta : Deepublish. 2016
- Safitri, Restiani. Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rt 03 Rw 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta. Universitas Kusuma Husada Surakarta. 2020