



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 4091-4103

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

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

Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024

Yunita^{1✉}, Mela Karmelia², Rita Ayu Yolanda³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju

Email: Yunita@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Pada masa menopause, wanita akan mengalami banyak perubahan, antara lain perubahan siklus menstruasi, hot flashes, keringat malam, insomnia, kerutan pada vagina, sembelit, depresi, dan kondisi fisik lainnya. Insomnia merupakan suatu kondisi dimana sulitnya memenuhi kebutuhan tidur yang cukup baik secara kuantitas maupun kualitas. Tujuan penelitian ini untuk memberikan Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause Di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini Ada penurunan insomnia pada wanita menopause sesudah pemberian aromaterapi lavender, Ada penurunan insomnia pada wanita menopause sesudah pemberian aromaterapi cendana. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh perbedaan aromaterapi lavender dengan aromaterapi cendana terhadap penurunan insomnia pada wanita menopause di PMB Y tahun 2024. Dalam penelitian ini yang paling efektif dalam penurunan insomnia adalah aroma terapi lavender. Saran untuk menambah pengetahuan bagi tenaga kesehatan tentang manfaat aromaterapi lavender yang dapat memberikan pelayanan pada wanita menopause, sehingga meningkatkan asuhan kebidanan pada wanita menopause..

Kata Kunci : *Aromaterapi Lavender, Cendana, Menopause, Insomnia*

Abstract

During menopause, women will experience many changes, including changes in the menstrual cycle, hot flashes, night sweats, insomnia, vaginal wrinkles, constipation, depression, and other physical conditions. Insomnia is a condition where it is difficult to meet the need for adequate sleep both in quantity and quality. The aim of this research is to provide the effect of Lavender Aromatherapy with Sandalwood Aromatherapy to Overcome Insomnia in Menopausal Women in BPM Y South Bangka in 2023. This research uses qualitative methods with a case study approach. The results of this study showed a decrease in insomnia in menopausal women after giving lavender aromatherapy. There was a decrease in insomnia in menopausal women after giving sandalwood aromatherapy. The conclusion is that there is a different effect between lavender aromatherapy and sandalwood aromatherapy on reducing insomnia in menopausal women in PMB Y in 2024. In this study, the most effective thing in reducing insomnia was lavender aroma therapy. Suggestions for increasing knowledge for health workers about the benefits of lavender aromatherapy which can provide services to menopausal women, thereby improving midwifery care for menopausal women.

Keyword: *lavender Aromatherapy, Sandalwood, Menopause, Insomnia*

PENDAHULUAN

Menopause berasal dari kata Yunani men yang berarti bulan dan peuseis yang berarti penghentian sementara. Secara linguistik, kata "menstruasi" lebih tepat mengacu pada masa berakhirnya menstruasi. Dalam istilah medis, menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen. Menopause biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45 dan 55 tahun. Menopause tidak langsung terlihat, namun biasanya muncul setelah satu tahun. Tubuh wanita memiliki persediaan sel telur yang terbatas, dan menopause terjadi ketika indung telur kehabisan sel telur sehingga menyebabkan terganggunya produksi hormon dalam tubuh, terutama terhentinya produksi hormon seks. Bandingkan dengan hormon progesteron dan estrogen. Pada masa menopause, wanita mengalami banyak perubahan, antara lain perubahan siklus menstruasi, hot flashes, keringat malam, insomnia, kerutan pada vagina, sembelit, depresi, dan keluhan fisik lainnya.. (Aryanti K., 2021)

Insomnia merupakan suatu kondisi sulitnya memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, baik kuantitas maupun kualitasnya. Kualitas dan kuantitas tidur mempengaruhi kesehatan seseorang secara keseluruhan. Kurang tidur menyebabkan gangguan fisik dan mental. Umumnya orang membutuhkan waktu tidur sekitar 8 jam sehari, hal ini sangat membantu dalam menjaga kesehatan tubuh. Insomnia dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan, antara lain nafsu makan meningkat, yang dapat berujung pada obesitas, diabetes, penyakit jantung, gangguan sistem kekebalan tubuh, dan penurunan gairah seks. Hal ini berkaitan dengan manfaat tidur untuk pemulihan otak dan daya ingat... (Aryanti K.,

2021)

Sebuah fenomena terjadi dalam hidup kita dimana banyak orang menderita insomnia. Seiring berjalannya waktu, insomnia menjadi gejala umum bagi sebagian orang yang menderita gangguan kesehatan mental akibat ketidakmampuannya untuk tidur. Tubuh manusia memerlukan istirahat termasuk tidur, karena tidur merupakan salah satu bentuk istirahat untuk menjaga kesehatan jasmani. Oleh karena itu, gangguan pola tidur sebaiknya segera dicegah atau diobati untuk menghindari dampak negatif jangka panjang pada tubuh manusia. (Nurlina, 2021)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat insomnia di antara 1. 508 orang di Asia Tenggara pada tahun 2018 adalah 50-70%. Mayoritas berusia di atas 65 tahun, dan 7,3% siswa melaporkan masalah tidur atau insomnia. (WHO, 2018)

Sementara itu, di Indonesia, proporsi penduduk lanjut usia akan mencapai 11,34% atau setara dengan 28,8 juta jiwa pada tahun 2020, dan sekitar 60% penduduk lanjut usia di Indonesia diperkirakan menderita insomnia.. (Aryanti K., 2021) Indonesia merupakan negara dimana 23 juta orang atau 10% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 238 juta jiwa menderita insomnia. 7% orang berusia 40 tahun menderita masalah tidur, 30% orang berusia 50 tahun menderita insomnia, dan 22% orang berusia 70 tahun melaporkan masalah tidur. Mayoritas lansia rentan mengalami gangguan tidur karena berbagai faktor. Salah satunya adalah orang lanjut usia sering mengalami perubahan dalam kebiasaan tidurnya. . (Siagian H. S, 2020)

Pada tahun 2021, persentase perempuan lanjut usia di Kabupaten Bangka Selatan sebanyak 78,5-74,36% (965-853 jiwa), dan persentase perempuan menopause sebanyak 334 (66,80%). Pada tahun 2022, jumlah lansia perempuan sebanyak 345 orang (97,68%) dan yang tidak memanfaatkan manfaat sebanyak 337 orang (91,07%). . (Dinkes Bangka Selatan, 2022)

Berdasarkan data yang dihimpun di BPM Y, terdapat 26 ibu menopause yang menderita insomnia pada tahun 2020. Pada tahun 2021, terdapat 34 ibu menopause yang menderita insomnia. Pada tahun 2022, 38 ibu menopause akan menderita insomnia. (Data BPM Y, 2022)

Ada banyak faktor yang berkontribusi terhadap insomnia, termasuk faktor biologis dan psikologis. Faktor biologis mungkin termasuk nyeri otot, apnea, malnutrisi, efek obat, dan penghentian obat. Sedangkan faktor psikologis dapat muncul dalam bentuk gangguan neurologis seperti depresi, kecemasan, dan ketegangan, atau sebagai gejala gangguan psikotik seperti skizofrenia dan gangguan manik. Hal ini terkadang disebut gangguan penyesuaian tidur karena paling sering terjadi pada situasi depresi akut, seperti Stres dan

kecemasan, depresi, penyakit kronis, efek samping obat, pola makan yang buruk, kurang olahraga, dan asupan kafein, nikotin dan alkohol.

Dampak dari insomnia yang tidak diobati antara lain: 1. Tidak Produktif. 2. Tidak berkonsentrasi. 3. Saya tidak bisa membuat keputusan. 4. Pelupa. 5. Penuh energi. 6. Depresi. 7. Peningkatan risiko kematian. tempat ke-8. . (Aryanti K., 2021)

Wanita menopause berisiko mengalami gangguan tidur karena berbagai faktor, antara lain: B. Pensiun dan perubahan kebiasaan sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan narkoba, penyakit, dan perubahan ritme sirkadian. Keyakinan dan emosi negatif tentang tidur adalah tanda-tanda insomnia. Tidur memulihkan pikiran dan tubuh Anda, memulihkan energi yang Anda butuhkan setiap hari, serta membantu Anda tetap aktif dan waspada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Otak memiliki banyak fungsi dan struktur, termasuk "pusat tidur" yang mengatur siklus tidur-bangun. Pada saat yang sama, tubuh Anda memproduksi zat yang masuk ke aliran darah dan membuat Anda mengantuk. Ketika proses ini terganggu oleh stres, kecemasan, kecacatan, atau penyakit fisik, insomnia dapat terjadi. Kebanyakan orang lanjut usia mempunyai peningkatan risiko gangguan tidur karena berbagai faktor. Padila menemukan pada tahun 2013 bahwa usia merupakan faktor terpenting yang mempengaruhi kualitas tidur. Dikatakan bahwa ketidakpuasan terhadap kualitas tidur meningkat seiring bertambahnya usia. Setelah usia 55 tahun terjadi proses penuaan alami yang menimbulkan permasalahan fisik, mental, sosial, finansial, dan psikologis. Bahkan orang lanjut usia yang sehat pun sering mengalami perubahan dalam kebiasaan tidurnya dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur. Anda tidak puas dengan kualitas tidur Anda karena Anda sering terbangun dan menyadari bahwa tidur Anda kurang nyenyak.. (Andriani, 2022)

Ada dua cara untuk mengobati insomnia: farmakologis dan non-terapeutik. Secara farmakologis, obat yang paling umum digunakan adalah chloralhydra, benzodazepinet, dan promethazine (phenergen). Kelompok obat ini dengan cepat meningkatkan kualitas tidur. Mengonsumsi obat secara rutin dapat menimbulkan efek samping seperti mual, kantuk di siang hari, dan ketergantungan. Penggunaan narkoba dapat menyebabkan kerusakan ginjal, yang pada akhirnya meningkatkan angka kematian (mortality rate). Oleh karena itu, metode pengobatan non-obat atau bebas obat harus digunakan untuk menjamin keamanan. .. (Ayuningtias I., 2021)

Aromaterapi lavender merupakan pengobatan herbal alternatif yang dikenal sebagai metode penyembuhan bagi banyak bangsawan Eropa. Lavender menghasilkan produk beraroma berkualitas tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental masyarakat. Teknik terapi ini menggunakan minyak atsiri yang diperoleh dengan menyuling berbagai

bunga, pohon, dan tanaman obat. Efek menenangkan dari minyak atsiri disebabkan oleh lavender, terutama linalool (C₁₀H₁₈O) (*Lavandula angustifolia*) yang merupakan bahan aktif dalam aromaterapi. .. (Natassia K, 2021)

Berdasarkan temuan Ndruru dkk. Pada "Khasiat Aromaterapi Lavender pada Insomnia" tahun 2021, frekuensinya dihitung setelah menggunakan aromaterapi lavender. Hasil survei terhadap 25 responden tanpa insomnia menunjukkan bahwa 36% dan 48% menderita insomnia ringan. 16% menderita insomnia sedang. Mayoritas (60%) responden yang menderita insomnia berusia antara 75 hingga 90 tahun, sedangkan sebagian kecil (60%) berusia antara 60 hingga 74 tahun. Tergantung pada jenis kelamin, jumlah perempuan mencapai 56% dan laki-laki mencapai 44%. Digunakan selama 7 hari dapat mengurangi keparahan insomnia pada lansia. Jadi Anda beralih dari kualitas tidur buruk ke kualitas tidur baik, atau 80%. .. (Ainun H., 2020)

Wijayanti (2019) juga melakukan penelitian serupa pada pasien diabetes dan melaporkan kualitas tidur sebelum dan sesudah tidur berdasarkan uji t berpasangan, dan diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil pada kelompok intervensi adalah diperoleh. Kualitas tidur mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol yang ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 22,40. Berdasarkan uji Independent Samples t-test, p -value = 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perubahan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok tidur. Itu didasarkan pada kayu cendana. . (Widjayanti Yethi, 2019)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti BPM Y, dari 10 wanita pascamenopause yang tinggal di wilayah BPM Y yang menderita insomnia, 7 orang wanita pascamenopause yang disurvei menderita insomnia, dan tiga orang mengalami luka bakar akibat hot flashes. Perubahan hormonal dan gangguan mental terjadi saat menopause. Empat wanita pascamenopause lainnya juga sering harus bangun pagi untuk beraktivitas di pagi hari dan mengalami kendala saat bangun di malam hari karena kelelahan terus-menerus, nyeri otot, dan kecemasan. Tujuh orang mengatakan mereka sering menderita insomnia dan mengatasinya dengan cara farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, dan tiga orang mengatakan mereka pingsan saat terkena insomnia. Orang mudah lelah, emosi, pelupa, sulit berkonsentrasi, dan sering sakit kepala. Hingga saat ini, insomnia hanya dianggap normal jika tidak diobati. Kebanyakan orang belum mengetahui cara meredakan insomnia parah dengan aromaterapi cendana dan lavender. ... (Data BPM Y, 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan Study kasus pada Wanita Menopause yang berjudul "Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan

Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause Di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian deskriptif, atau penelitian yang menggambarkan fenomena atau peristiwa penelitian yang nyata. Di sisi lain, studi kasus, sederhananya, mengacu pada penyelidikan menyeluruh dan rinci terhadap peristiwa tertentu yang terjadi. Studi kasus dibatasi ruang dan waktu, kasus yang diteliti berupa peristiwa, kegiatan, atau individu, dan bersifat deskriptif.pengaruh aromaterapi lavender dengan aromaterapi cendana untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause di BPM Y Bangka Selatan tahun 2024.Populasi dalam penelitian ini adalah responden merupakan pada ibu menopause yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 2 orang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan aromaterapi lavender selama 7 hari. Hal ini dilakukan dua kali sehari, yaitu pada saat akan tidur siang dan tidur malam selama 10 menit Peneliti mengajarkan kepada Ibu cara mencampurkan aroma terapi lavender dengan air untuk di praktekan dan tidak lupa memberikan kuisisioner untuk di isi setiap hari. Lalu pada hari ke 1, 3, dan 7 akan dilakukan pemantauan degan cara melihat kuisisioner yang sudah di isi oleh Ibu. Begitu pula akan dilakukan hal yang sama kepada wanita menopause yang mendapat aromaterapi cendana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest	Posttest (3 hari)	Posttest (7 Hari)
Insomnia Kasus 1	Ibu mengatakan sering terbangun malam hari atau bangun sangat pagi, bangun tidur tubuh terasa lelah, kadang mengantuk dan kelelahan pada siang hari. Leher	Ibu mengatakan sudah bisa tidur dengan sedikit nyenyak. Leher masih terasa kaku dan ibu mengatakan tidak pusing lagi. Ibu mengatakan masih cemas dengan	Ibu mengatakan keluhan yang dirasakan sudah tidak ada keluhan, ibu mengatakan tidurnya sudah pulas, nyeri kaku leher sudah hilang dan lebih rileks.

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest	Posttest (3 hari)	Posttest (7 Hari)
	terasa kaku, kadang pusing.	keadaanya..	
Durasi Jam Tidur	4 -5 jam	5 -6 jam	7 -8 jam
Insomnia Kasus 2	Ibu mengatakan sering terbangun malam hari atau bangun sangat pagi, bangun tidur tubuh terasa lelah, kadang mengantuk dan kelelahan pada siang hari. Leher terasa kaku, kadang pusing	Ibu mengatakan masih sulit tidur, Leher masih terasa kaku, dan masih terasa pusing	Ibu mengatakan keluhan yang dirasakan sudah berkurang, nyeri kaku leher hilang dan lebih rileks.
Durasi Jam Tidur	4 -5 jam	4 -5 jam	5 -6 jam

Pada studi kasus ini mengangkat pembahasan mengenai pemberian aromaterapi lavender dan pemberian aromaterapi cendana. Pemberian aromaterapi lavender diberikan kepada Ny.B (responden A atau kasus 1), sedangkan Ny.G (responden B atau kasus 2) diberikan pemberian aromaterapi cendana. Berdasarkan pengamatan hasil perkembangan dilakukan selama 7 hari, pada hari ke-1 kunjungan peneliti melakukan pengkajian atau intervensi, salah satunya menanyakan biodata ibu, dan keluhan sulit tidur ibu sejak masa menopause dan memberikan cara untuk mengatasinya. Lalu melakukan observasi atau pemantauan di hari ke tiga dan ke tujuh. Pemantauan ini dilakukan mulai pada tanggal 13 Januari 2024 hingga tanggal 20 Januari 2024, setelah dilakukan pada ke dua ibu menopause yang mengalami insomnia dengan asuhan kebidanan yang berbeda.

Kasus 1 (Responden A)

Diketahui bahwa Ny.B (responden A) merupakan seorang ibu berusia 55 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga. Memiliki suami Tn. T berusia 59 tahun, pendidikan terakhir SMA, bekerja sebagai Buruh. Ny.B dan Tn.T berdomisili di Desa Rajik. Hal ini sesuai dengan teori Nurlina yang mengatakan bahwa menopause biasanya dialami oleh wanita pada rentang usia 45 – 55 tahun. (Nurlina, 2021))

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada responden A atau responden yang diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender, pada hari pertama intervensi ibu mengatakan sering terbangun malam hari atau bangun sangat pagi, bangun tidur tubuh terasa lelah, kadang mengantuk dan kelelahan pada siang hari. Leher terasa kaku, kadang pusing keluhan yang dirasakan yaitu ibu masih Mudah mengantuk pada siang hari, durasi tidur 4-5 jam. Hal ini pun sesuai dengan teori Suryoprajogo mengidentifikasi tanda dan gejala menopause dalam Gejala fisiknya seperti hot flushes/rasa panas (pada wajah, leher, dan dada yang berlangsung selama beberapa menit; merasakan pusing, lemah, sakit), berkeringat di malam hari, berdebar-debar (detak jantung meningkat/mengencang), susah tidur atau insomnia, keinginan buang air kecil menjadi lebih sering, tidak nyaman ketika buang air kecil, ketidakmampuan untuk mengendalikan buang air kecil (inkontinensia). (Suryoprajogo, 2019)

Pemantauan hari ke-3 keluhan yang dirasakan yaitu Ibu mengatakan sudah bisa tidur dengan sedikit nyenyak. Leher masih terasa kaku dan ibu mengatakan tidak pusing lagi. Ibu mengatakan masih cemas dengan keadaannya. durasi tidur sudah lebih lama 5-6 jam. Sedangkan di hari ke tujuh pemantauannya Ibu mengatakan keluhan yang dirasakan sudah tidak ada keluhan, ibu mengatakan tidurnya sudah pulas, nyeri kaku leher sudah hilang dan lebih rileks dan durasi tidur sudah lebih lama 7-8 jam. Pekerjaan rumah selesai tepat waktu serta bangun tidur lebih segar setelah diberikan aroma terapi lavender berturut-turut selama 7 hari. Hal ini sejalan dengan teori Nurlina yang mengatakan bahwa beberapa penanganan keluhan masa menopause yang bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan salah satunya adalah dengan Terapi komplementer Terapi ini digunakan untuk meningkatkan kesehatan selama menopause dengan teknik sederhana dan pengobatan untuk gejala tertentu dapat dilakukan secara mandiri ataupun bimbingan. Terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah akupresur, aromaterapi, pijat refleksi, dan teknik relaksasi. (Nurlina, 2021)

Aromaterapi lavender adalah salah satu minyak aroma terapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan dan lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi. Manfaat aroma terapi

lavender yaitu mengurangi keaktifan dari sel saraf yang ada di otak, sehingga menimbulkan efek lebih tenang, anti-inflamasi, relaksasi sistem kerja saraf dan otot serta sebagai relaksasi dan sedatif sehingga dapat menurunkan resiko insomnia serta sebagai anatesi-local untuk meredakan rasa sakit. Cara pemakaian aromaterapi lavender yaitu 4-6 tetes minyak aromaterapi lavender dicampur dengan air 10 ml, hirup uap aromaterapi lavender dengan waktu 15-30 menit sebelum tidur di malam hari selama 7 hari. (Rohimatus Soleha, 2022)

Menurut penelitian Rezah Andriani (2022) Aromaterapi Lavender menggunakan diffuser yang berisi 30 ml air dengan 15 tetes minyak aromaterapi lavender yang diletakan sejauh 20 cm dari pasien. (Andriani, 2022) Aromaterapi yang digunakan berupa inhaler dengan teknik pemberian secara inhalasi. Alasan pemilihan dengan teknik tersebut karena inhalasi merupakan suatu teknik yang paling cepat dan efektif dalam menginduksi respon sistem saraf pusat hanya dalam 4 detik. Lebih cepat karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang berperan dalam menstimulasi terbentuknya efek yang ditimbulkan dari aromaterapi tersebut. Berdasarkan studi literatur bahwa penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi memberikan efek yang lebih besar dibandingkan secara massage (pijat). Aroma terapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Petugas Wisma Cinta Kasih Padang agar dapat memberikan terapi lavender setiap 2 kali/minggu saat menjelang tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. (Sari, 2018)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hasrat (2021) menggambarkan adanya penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender selama 1-7 hari pada responden. Pada uji paired sample T test dengan value $0,000 < \alpha (0,005)$ ini menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat insomnia pada lanjut usia yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender selama 1 minggu berturut-turut. (Hasrat, 2021)

Pada penelitian Lauwsen terdapatnya perbedaan kualitas tidur yang bermakna secara statistik pada penggunaan aroma terapi lavender maupun menandakan bahwa aroma terapi lavender tidak lebih bermanfaat dibandingkan plasebo dalam meningkatkan kualitas tidur. (Lauwsen, 2019)

Untuk durasi hal ini sesuai dengan penelitain Yaqin yang mengatakan durasi tidur dapat dinilai dari waktu saat memulai tidur sampai saat terbangun (Yaqin, 2016). Umumnya durasi tidur malam normal menurut Centers for Disease Control and Prevention USA adalah sekitar 7-8 jam per hari (Mnatzaganian, S.Atayee, Namba, Brandl, & Lee, 2019). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas adalah $0,000 (< 0,05)$. (Yaqin, 2016)

Aromaterapi Lavender adalah terapi nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia yang terapeutik karena mengandung essential oil yang memiliki kegunaan untuk menambah kemampuan otot, kesehatan psikologis, menenangkan pikiran, menghilangkan stres dan terapi relaksasi. Cara kerja aromaterapi dengan mempengaruhi kerja system limbik dan merangsang sel-sel saraf penciuman sehingga meningkatkan perasaan positif rileks serta stres atau depresi individu akan menurun (Damayanti, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa Aromaterapi lavender disukai karena memberikan efek yang menenangkan atau relaksasi saat menghirupnya, selain itu aromaterapi ini juga aman, mudah dan sederhana untuk diberikan pada lansia. Aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi masalah kesehatan mental pada lansia seperti stress, kecemasan, depresi dan insomnia. Lansia yang mengalami insomnia tentu harus ditangani untuk tetap menjaga kestabilan tubuhnya caranya dengan menggunakan aromaterapi lavender.

Kasus 2 (Responden B)

Diketahui bahwa Ny.G (responden B) merupakan seorang ibu berusia 58 tahun, pendidikan terakhir SMK, pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga. Memiliki suami Tn. S berusia 60 tahun, pendidikan terakhir SMA, bekerja sebagai Buruh. Ny.G dan Tn.S berdomisili di Desa Rajik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada responden B atau responden yang diberikan intervensi berupa pemberian aromaterapi cendana pada hari pertama intervensi ibu mengatakan Ibu mengatakan sering terbangun malam hari atau bangun sangat pagi, bangun tidur tubuh terasa lelah, kadang mengantuk dan kelelahan pada siang hari. Leher terasa kaku, kadang pusing, durasi tidur 4-5 jam.

Pemantauan hari ke-3 keluhan yang dirasakan yaitu Ibu mengatakan Ibu mengatakan masih sulit tidur, Leher masih terasa kaku, dan masih terasa pusing. durasi tidur masih sama yaitu 4-5 jam. Sedangkan di hari ke tujuh pemantauannya ibu Ibu mengatakan keluhan yang dirasakan sudah berkurang, nyeri kaku leher hilang dan lebih rileks dan durasi tidur sudah lebih lama 5-6 jam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dan amati selama 7 hari, pada hari ke-3 dan hari ke-7, diketahui bahwa pemberian aromatherapi cendana dapat mengatasi pada wanita menopause. Masalah tidur yang terjadi pada wanita menopause dapat diatasi dengan salah satu terapi komplementer yaitu dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memberikan efek relaksasi pada otot sehingga remaja mudah untuk tidur. Kemajuan teknologi membuat aromaterapi semakin berkembang dan diminati banyak orang. Aromaterapi dapat berupa dupa, lilin, minyak aromaterapi, sabun mandi, pengharum

ruangan dan parfum. Aromaterapi dapat diaplikasikan dalam berbagai cara, antara lain dengan menggunakan alat anglo pemanas, pemijatan, berendam, penghirupan langsung, semprotan maupun dengan kompres. Setiap cara tersebut dapat dilakukan tergantung dari selera, kebutuhan, dan kondisi individu masing-masing. Salah satu cara yang efektif adalah dengan inhalasi langsung, sehingga efek dari aromaterapi bekerja langsung pada sistem limbik pada otak. Menurut Alyani (2019) pemberian aromaterapi cendana membantu mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur, stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi. (Alyani Durrah Fauzan, 2019)

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati yang menyatakan bahwa kualitas tidur wanita menopause yang buruk karena sering terbangun saat tidur di malam hari disebabkan ketidaknyamanan lansia dalam tidurnya karena gangguan psikologis. (Ernawati, 2019) Dan penelitian Ariyanti yang menunjukkan kualitas tidur wanita menopause buruk disebabkan seringkali terbangun di malam hari karena keinginan buang air kecil, mimpi buruk, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun dingin. (Ariyanti, 2019)

Untuk durasi hal ini sesuai dengan penelaitain Yaqin yang mengatakan durasi tidur dapat dinilai dari waktu saat memulai tidur sampai saat. Umumnya durasi tidur malam normal menurut Centers for Disease Control and Prevention USA adalah sekitar 7-8 jam per hari. Hasil penelitian menyatakan bahwa nilai probabilitas adalah 0,000 ($< 0,05$). (Yaqin, 2019)

Peneliti berasumsi bahwa relaksasi dengan aromaterapi cendana memberikan dampak yang positif terhadap kualitas tidur pada monopause yang menderita insomnia karena aroma terapi cendana mampu membuat responden menjadi lebih rileks dan tenang.

Dalam studi kasus ini, lavender lebih efektif dibandingkan aromaterapi cendana. Hal ini karena lavender memiliki aroma yang sedikit floral dan merupakan bahan penting dalam aromaterapi yang dikenal dengan efek menenangkan dan antidepresan. Terapi ini memiliki efek relaksasi dan mempengaruhi suasana hati, sehingga memudahkan wanita menopause dan lanjut usia untuk tertidur lelap dan meningkatkan kualitas tidurnya.. Hal ini di dukung oleh penelilitan Zulkifli yang mengataan bahwa rata-rata gangguan pola tidur sebelum dilakukan aroma terapi lavender adalah 7,45 (insomnia sangat berat) dengan standard deviasi 1,445, sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 3,02 (tidak ada keluhan insomnia) dengan standard deviasi 1,100, nilai $p (0,001) < \alpha (0,05)$ artinya ada perbedaan ber makna skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender, dengan demikian maka disimpulkan aroma terapi lavender efektif mengatur pola tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama 7 hari, pada kedua wanita menopause yang mengalami insomnia dengan pemberian intervensi yang berbeda, diketahui bahwa:

1. Ada penurunan insomnia pada wanita menopause sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan melihat dari durasi Jam Tidur pemantauan pertama ibu memiliki durasi tidur 4 -5 jam, di 3 hari pemantauan durasi tidur ibu menjadi 5 -6 jam dan di pemantauan hari ke tujuh durasi tidur ibu menjadi 7 -8 jam.
2. Ada penurunan insomnia pada wanita menopause sesudah pemberian aromaterapi cendana dilihat dari durasi Jam Tidur pemantauan pertama ibu memiliki durasi tidur 4 -5 jam, namun 3 hari pemantauan durasi tidur ibu tetap sama yaitu 4 -5 jam dan di pemantauan hari ke tujuh durasi tidur ibu meningkat menjadi 5 -6 jam.
3. Ada pengaruh perbedaan aromaterapi lavender dengan aromaterapi cendana terhadap penurunan insomnia pada wanita menopause di PMB Y tahun 2024. Dalam penelitian ini yang paling efektif dalam penurunan insomnia adalah aroma terapi lavender dengan menggunakan Insomnia Rating Scale dimana setiap pemantauan mendapatkan nilai yang berbeda-beda yaitu dari nilai awal 27 (insomnia ringan) menjadi 11 (tidak insomnia).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianah, R. B. 2018. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertens. . Surabaya : s.n., : s.n., 2018.
- Ainun H., Ndruru, G. B. And Baeha, K. Y,. 2020. Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020". s.l. : 6(2), Pp. 93–98, 2020.
- Alyani Durrah Fauzan. 2019. Analisa Pengaruh Rangsangan Aromaterapi Lavender Dan Kayu Cendana Terhadap Kualitas Tidur Berbasiskan Gelombang EEG. Bandung : Jurnal Teknika, Vol.4, No.1, Januari 2019, 2019.
- Aprilyawan, G. 2019. Analysis of Lavender Aroma and Guided Imagery on Insomnia in Lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi. s.l. : s.l. : Journal For Quality In Public Health, 2019.
- Ariyanti, M & Y, Asbur. 2018. Sandalwood (*Santalum album L.*) As Essential Oil Producing Plant. s.l. : Jurnal Kultivasi Vol.17 (1)., 2018.
- Ariyanti, M. · Y. Asbur. 2019. Cendana (*Santalum album L.*) sebagai tanaman penghasil minyak. Bandung : Jurnal Kultivasi Vol. 17 (1) Maret 201, 2019.
- Aryanti K., Cristina, S., Nabilah, N., Fatmawati, S., & Suci, R. A. 2021. Terapi Akupunktur Pada

Pasien Penderita Insomnia Dengan Penyakit Penyerta (Komorbiditas) . Jakarta : Bimiki
(Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indo, 2021.

Astuti, Febriati,. 2018. Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Terapi Cendana Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar. Sumbawa Besar : PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, Vol 4, No 2, 2018.

Ayuningtias I., & Burhanto, B,. 2021. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. s.l. : Literature Review. Borneo Student Research (Bsr), 2(3), 1699-1704, 2021.

Damayanti, Novita, Titis Hadiati. 2019 . Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. Diponegoro . . S.L. : S.L. : Medical Journal, , 2019 .

Data BPM Y. 2022. Data BPM Y. 2022.

Dedi., Helti and. ". 2020. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. s.l. : . s.l. : Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda 6, 2020.

Dewi, a. P. 2019. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. . s.l. : s.l. : E-Jurnal Medika Udayana,, 2019.