Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511
Tersedia online di https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care
ISSN 2527-8487 (Online)

Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo

Ervin Rufaindah[1], Patemah[2]
[1,2]Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang, Jl. Taman Borobudur Indah 3A Malang, Jawa Timur, Indonesia
e-mail : ervinrufaindah@widyagamahusada.ac.id

ABSTRACT

Women will experience menopause physiologically at the age of 45 and show different signs & symptoms. Menopause can cause psychological disturbances like frequent drowsiness, difficulty concentrating, insomnia, and fatigue. This study aimed to determine the effect of essential oil aromatherapy on insomnia. The pre-experimental design was used, with the One Group Pretest-Posttest approach to 30 menopausal women with insomnia in the ATMA Home Care Poncokusumo area, Malang Regency. The sampling technique chosen was accidental sampling. The data on insomnia was examined by modifying the KSPBJ-IRS-10 questions. The differences between groups were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The respondents' age ranged between 46-53 years old (average 48 years), the average length of menopause was two years, and most graduated from high school, with mild insomnia. After the treatment, the respondents experienced a decrease in insomnia with a smaller mean score (19.5 to 11.5), p-value = 0.000 <0.05, which means that there was a significant difference between the score of insomnia. It can be concluded that aromatherapy of essential oils can reduce the degree of insomnia in menopausal women. It is recommended to properly monitor the evaluation of the use of aromatherapy online and through home visits, as well as measure the characteristics of respondents.

Keywords: Aromatherapy; insomnia; menopause.

ABSTRAK

Wanita akan mengalami menopause secara fisiologis pada usia 45 tahun dan terdapat perbedaan setiap gejala yang dialami. Insomnia dapat meninmbulkan gangguan psikologis berupa sering mengantuk, sulit konsentrasi, dan rasa lelah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak essensial terhadap insomnia. Desain penelitian ini menggunakan pre-experimental design, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* kepada 30 orang ibu menopause dengan insomnia di wilayah ATMA Home Care Poncokusumo Kabupaten Malang. Teknik sampling yang dipilih yaitu *accidental sampling*. Data insomnia dikaji dengan modifikasi kuisioner KSPBJ-IRS-10 soal. Analisa perbedaan antara nilai pre dan post pada kelompok dikaji dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Karakteristik usia responden berkisar antara 46-53 tahun (rerata 48 tahun), rerata lama menopause dua tahun, tingkat pendidikan SMA, dengan insomnia ringan. Setelah perlakuan responden mengalami penurunan insomnia ringan dengan rerata skor yang lebih kecil (19,5 menjadi 11,5). Hasil menunjukkan p-value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara skor insomnia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dapat disimpulkan jika aromaterapi minyak essensial dapat menurunkan derajat insomnia pada wanita menopause. Direkomendasikan untuk monitoring evaluasi dengan tepat tentang penggunaan aromaterapi secara online maupun kunjungan rumah, serta melakukan pengukuran karakteristik responden lebih luas.

Kata Kunci**:** Aromaterapi; insomnia; menopause

Cara Mengutip: Rufaidah, E, Patemah (2022). Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo. Care Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 10, No 3, Tahun 2022, Hal 501-500. Retrieved from https://jurnal .unitri.ac.id/index.php/care/article/view/3884

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

PENDAHULUAN

Pengertian dari usia lanjut adalah timbulnya suatu perubahan progresif yang terjadi pada system organisme yang sudah mencapai suatu kematangan. Perubahan ini bersifat umum yang akan dialami oleh wanita dan *irreversible* yaitu kondisi yang akan menetap dan tidak bisa kembali seperti semula. Menopause merupakan momok atau masalah yang pasti akan di hadapi oleh semua wanita terutama yang menuju ke lanjut usia. Seorang wanita yang dalam waktu 12 bulan tidahk mengalami menstruasi lagi, maka pada saat itulah dimualianya periode menstruasi akhir. Setiap wanita akan menghadapi dan mengalami masa menapouse dan hal itu adalah kondisi yang fisiologis dan tidak menimbulkan rasa sakit dan prosesnya adalah hal yang biologis. Pereubahan ini akan menimbulkan gejala pada fisik dan pada emosional. Gejala fisik dan gejala emosional yang mungkin muncul yaitu adanya kelainan kulit, gangguan pola tidur, dan *inkontinensia urine* yang dapat diobati (Gürler et al., 2020).

Ada 3 transisi yang terjadi pada saat wanita mengalami masa menopause yaitu yang pertama adalah *perimenopause*. Perimenoupause terjadi pada wanita yang berusia adalah kondisi terjadinya ketidakteruran haid yang dimulai dengan terjadinya haid yang mulai 45 sampai dengan 55 tahun. Pada saat ini akan banyak keluhan-keluhan yang muncul yang akan dirasakan oleh wanita perimenoupaus. Transisi yang ke dua yaitu menapouse yang akan terjadi pada usia 49-51 tahun. Masa transisi yang ke tiga yaitu masa postmenoupause pada wanita usia 52-55 tahun.

Pada wanita usia 51 tahun ini menjadi rata-rata usia menapouse, akan tetapi ada beberapa wanita mengalami periode menapouse pada usia 40 tahun. Perubahan hormone estrogen dan progesterone akan terjadi pada beberapa tahun sebelum memasuki masa periode menstruasi yang terakhir. (Roozbeh et al., 2019).

Terjadinya *menopause* disebabkan oleh "matinya" (*burning out*) pada ovarium. Setiap wanita yang hidup akan memiliki folikel promodial yang jumlahnya berkisar 400 folikel primordial dan akan mengalami pertumbuhan menjadi folikel matang yang siap untuk berovulasi. Ovum yang berJumlah ratusan hingga sampai ribuan ini akan berdegenerasi. Pada usia sekitar 45 tahun pada wanita hanya memiliki beberapa folikel-folikel primordial yang akan dirangsang oleh FSH dan LH. Keadaan ini akan terus berlangsung dengan bertambahnya usia seorang wanita sehingga sampai pada titik waktu dimana jumlah folikel primordial mencapai nol dan kondisi ini dikarenakan

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

produksi estrogen dari ovarium berkurang.

Saat terjadi penurunan dari produksi estrogen sampai di bawah nilai kritis, maka estrogen tidak lagi menghambat produksi *gonadotropin* FSH dan LH. Sebaliknya, *gonadotropin* FSH dan LH (terutama FSH) diproduksi sesudah *menopause* dalam jumlah besar dan kontinu, tetapi ketika folikel primordial yang tersisa menjadi atretik, produksi estrogen oleh ovarium turun secara nyata menjadi nol (Hur et al., 2008).

Semua wanita akan mengalami kejadian *Menopause* dan hal ini adalah keadaan yang dianggap sebagai proses fisiologis yangakan terjada pada usia >45 tahun. Wanita yang mengalami proses ini akan merasakan perbedaan gejala antara wanita yang satu dan yang lainnya, yang mengakibatkan terhadap kondisi kesehatannya terutama pada masalah psikologisnya yang akan mengalami gangguan. Seiring dengan bertambahnya usia wanita maka produksi dari hormon esterogen dan progesterone akan mengalami penurunan. Keadaan ini yang akan menjadi batas mulai terjadinya peralihan masa produktif menuju masa non-produktif Kejadian alamiah ini dikatakan sebagai masa *menopause*. Usia wanita *menopause* disebut juga masa wanita dewasa madya, keadaan ini akan menimbulkan suatu gejolak atau timbulnya perubahan yang terjadi pada aspek psikologis maupun pada aspek fisik (Lotfipur Rafsanjani et al., 2015).

Masalah yang akan terjadi salah satunya adalan gangguan pada pola tidur atau disebut dengan insomnia. insomnia adalah kondisi yang dialami oleh seseorang yang kesulitan dalam pola istirahatnya atau tidurnya dimana seseorang bisa tidur tapi sering terbangun di malam hari atau keadaan dimana seseorang yang terbangun terlalu pagi. Klasifikasikan Insomnia dibagi dua (2) kategori yaitu insomnia dengan tanda dimana wanita akan sering terbangun pada saat tidur dan insomnia yang bmengalami kesulitan untuktidur. Penyebab dari insomnia adalah ketegangan, perasaan gelisah, adanya rasa sakit, obat-obatan, konsumsi kopi yang mengandung kafein, rasa cemas, emosi yang tidak seimbang. Kondisi lingkungan fisik dan tempat tidur yang tidak nyaman menjadi pengaruh yang signifikan pada kejadian kauss insomnia. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suara bising, kondisi cahaya yang gelap ataupun terlalu terang, ruangan dengan suhu yang terlalu panas atau dingin yang membuat ketidak cocokan dalam pola tidur. Munculnya insomnia juga disebabkan oleh factor dari kesehatan fisik (Gürler et al., 2020).

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

Seseorang yang mengalami insomnia akan mengakibatkan gangguan rendahnya motivasi, kemampuan intelektualnya, emosi yang tidak stabil, adanya depresi dan beresiko untuk mengalami.terjadinya penyalahgunaan zat. Insomnia juga akan menimbulkan Efek fisik pada lansia yaitu berupa nyeri otot, kelelahan, konsentrasi berkurang yang membuat tidak focus, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur. Kwalitas pola tidur atau istirahat pada lansia akan kerkurang karena adanya insomnia (Bachmid et al., 2020).

Masalah yang berhubungan dengan pola tidur dapat di atasi dengan beberapa penanganan. Penanganan pertama secara farmakologi dan penanganan kedua dengan non farmakologi. Penanganan farmakologis yaitu penanganan menggunakan obat yang efeknya bisa tidur. Jenis obat yang digunkan dari golongan Kloralhidrat, Prometazin (Phenergen) dan Benzodazepin. Efek negative yang ditimbulkan oleh obat ini yaitu berupa mengantuk disiang hari dan rasa mual dan membuat penderita mengalami ketergantungan obat dan hal ini juga akan membuat ketidak tercapaaninya kwalitas tidur. Obat hipotonik ini mempunyai efek yaitu tidur akan dimulai lebih awal atau memudahkan untuk memulai tidur, waktu untuk tidur akan lebih panjang dan akan terjadi pengurangan terbangun saat tidur. (Sari & Leonard, 2018).

Penanganan secara non farmakologi yaitu penanganan terapi dengan menggunakan aroma yang bahannya berasal dari tumbuhan golongan bunga-bunga. penanganan dengan menggunakan aroma terapi ini merupakan salah satu dari terapi untuk membantu proses relaksasi. Proses perjalanan dari terapi dengan aroma terapi ini dimulai dari menghirup aroma dengan hidung dan masuk kelubang hidung yang selanjutnya akan diterima oleh silia yang berada dalam lubang hidung dan diteruskan ke ujung saluran pembahu di hidung. Silia akan menerima bau-bauan yang akan diubah menjadi impuls listrik, kemudian melalui system penghirup akan dipancarkan ke arah otak. Sistem limbik yang ada di hipotalamus ini akan menerima semua impuls. Perasaan rileks akan kita rasakan pada saat terjadi peningkatkan gelombang alfa yang ada dalam otak. Keadaan yang rileks ini akan menjadi sebab turunnya stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang letaknya berada pada batang otak bagian atas, dimana hal ini dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbar synchronizing regoin*) yang fungsi ini kebalikan dengan SAR. Keadaan ini yang akan membuat kebutuhan tidur sesuai

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

dengan harapan, sehingga kualitas tidur akan meningkat. (Khalili et al., 2021).

Pengunaan terapi dengan menggunakan aroma merupakan salah satu pengobatan sebagai solusi untuk pengobatan dari penyakit. Pengobatan ini termasuk penanganan non farmakolugi karena menggunakan bahan-bahan yang yang berasal dari tanaman bunga berbau harum yang mengandung minyak atsiri dan bau gurih.

Terapi dengan menggunakan Aroma terapi merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan suatu penyakit serta untuk perawatan tubuh dengan menggunakan minyak essensial (*essential oil*). Aroma terapi dari minyak atsiri mempunyai sifat serbaguna yang biasanya digunakan untuk terapi yaitu Eukalipus (Eucalyptus Globulus), Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lemon (*Citrus Linonem*), Lavender (Lavendula Vera Officianals), Peppermint (*Mentha Piperita*), Rosmari (Rosmarinus Officinals) Petitgrain (*Daun Citus Aurantium*) dan Pohon teh (Yuliana et al., 2019).

Gürler et al. (2020) menemukan bahwa Kualitas tidur dan hidup akan meningkat pada wanita yang menggunakan aromaterapi inhalasi yang berasal dari lavender pada masa menopause. Khalili et al. (2021) menjelaskan bahwa aroma terapi dengan minyak atsiri mawar dan aurantium memiliki efek menguntungkan pada kualitas tidur orang tua.

Studi pendahuluan yanh dilakukan di Atma Home Care Poncokusumo, didapatkan hasil bahwa 6 ibu menopause yang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Keadaan ini perlu mendapatkan penanganan agar dampak yang kurang baik pada kesehatan wanita bisa di minimalisasi sehingga wanita menopause menjadi aktif dan kembali prduktif lagi. Berdasarkan hasil studi didapatkan permasalahan yang perlu diselesaikan sehingga dipandang perlu untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Essensial Terhadap Insomnia Ibu Menopause. aromaterapi dengan minyak atsiri mawar dan aurantium memiliki efek menguntungkan pada kualitas tidur orang tua

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-experimental design, dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu suatu cara pendekatan dengan melakukan *pre test* dulu sebelum pemberian perlakuan. Post tes dilakukan setelah di lakukan perlakuan atau

intervensi. Sebagai pretest, peneliti mengukur tingkat insomnia sebelum intervensi, mendemonstrasikan penggunaan aromaterapi bahwa aromaterapi (minyak essensial) sebanyak 2 tetes di larutkan dalam air mendidih (suhu 100^0 C) 200 ml yang diletakkan di dalam mangkok kaca. Kemudian sebelum tidur, responden menghirup uap panas melalui hidung, dihembuskan lewat mulut, selama 5 menit, dengan jarak antara hidung dan mangkok 30 cm. Penelitian dilakukan selama 30 hari. Responden dianjurkan menghirup uap panas yang sudah diberi minyak essensial tiap hari. Peneliti melakukan pendampingan secara online untuk memastikan bahwa responden melakukan teknik tersebut dan jika ada kendala bisa disampaikan. Setelah 30 hari, peneliti mengukur kembali tingkat insomnia responden. Dalam penelitian ini menggunakan populasi ibu-ibu menopause dengan insomnia dengan kondisi sehat fisik dan mentalnya, tidak sedang menjalani terapi komplementer lain dan terapi hormon, tidak mengkonsumsi obat tidur, tidak alergi terhadap aromaterapi minyak essensial di wilayah ATMA Home Care Poncokusumo Kabupaten Malang. Penggunaan teknik sampling yaitu menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini sudah lolos uji *etichal clearance* dengan nomor 150/EC/LPPM/STIKES/KH/VI/2022 , oleh Komisi Etik Penelitian STIKES Karya Husada Kediri. Alat untuk pengumpulan data insomnia menopause menggunakan kuisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang sudah di modifikasi sebanyak 10 soal. Penggunaan analisis dalam penelitian ini yaitu dengan analisis perbedaan antara nilai pre dengan nilai post pada kelompok dengan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1.
Analisis deskriptif

	Median (Minimum-Maksimum)
Usia (n=30)	48 tahun (46-53 tahun)
Lama menopause (n=30)	2 tahun (1-7 tahun)
Tingkat Pendidikan (n=30)	
SD	8
SMP	7
SMA	9
PT	4

Tabel 1. Tabel diatas menjelaskan bahwa umur dari responden berkisar 46-53 tahun dengan rata-rata umur 48 tahun.

Tabel 2.
Perbedaan skor insomnia sebelum dan sesudah perlakuan

	Median (Minimum-Maksimum)	p
Skor insomnia sebelum perlakuan (n=30)	19,50 (11-35)	0,000
Skor insomnia setelah perlakuan (n=30)	11,50 (7-25)	

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

Wilcoxon Signed Rank Test, 30 subjek nilai skor insomnia lebih rendah setelah perlakuan

Tabel 2. menjelaskan sebelum perlakuan insomnia ringan pada responden dengan rata-rata skor 19,5, dan setelah pemberian perlakuan insomnia ringan yang dialami penurunan yang lebih kecil yaitu 11,5. Kemudian dilakukan analisis, dengan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan p value sebesar 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 atau berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor insomnia sebelum dan sesudah perlakuan.

PEMBAHASAN

Dari Tabel 1, dapat dilihat bahwa penelitian ini sesuai dengan Farisin (2018) usia 45-55 tahun seorang perempuan akan memasuki masa menopause. Pada waktu memasuki usia pertengahan 40 tahun perempuan akan mengalami penurunan dari fungsi ovarium yang menyebabkan ketidakseimbangan kadar hormone dalam tubuh. Rentang usia menopause pada penelitian ini yaitu 46-53 tahun, dimana pada saat usia ini wanita masuk dalam fase klimakterium. Saat fase klimakterium akan mengalami prubahan pada tubuh baik fisik ataupun psikologis yang mengakibatkan timbulnya keluhan-keluhan dalam kehidupan. (Farisin & Kumaat, 2018).

Pada hasil penelitian menunjukkan rata-rata lama menopause yaitu 2 tahun, dengan rentang 1-7 tahun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Gürler et al. (2020) yaitu tentang perimenopause. Pada periode perimenapouse ini wanita akan mengalami penurunan produksi dari hormone estrogen serta progesterone. Kedua hormone ini yang ikut juga bertanggung jawab dalam kebutuhan pola tidur wanita. Dengan adanya perubahan jumlah kadar kedua hormone ini maka terkadang akan menimbulkan masalah berupa sleep apnea.

Kadar estrogen yang rendah akan membuat seorang wanita rentan terhadap kondisi lingkungan serta faktor lain yang bisa menyebabkan timbulnya ggangguan pada pola tidur yang berkwalitas. *Hot flashes* membuat sulit tidur, akan tetapi kadang kesulitan tidur dimalam hari disebabkan oleh turunnya kadar estrogen turun danadanya kenaikan pada gula darah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat pendidikan adalah SMA. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dos Reis Lucena (2021), yang menunjukkan bahwa Pendidikan responden memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi (dos Reis Lucena et al., 2021). Kasus Insomnea cenderung terjadi pada pasien dengan berpendidikan yang rendah. Pendidikan rendah pada masyarakat akan cenderung memiliki

kerugian social seperti keadaan tempat tinggal yang tidak sehat (seperti : kumuh, kotor, bisik, bau tidak sedap, lembah dll), dan kondisi ini akan meningkatkan terjadinya kejadian insomnia.

Gürler et al. (2020) juga melakukan penilitian yang berkaitan dengan menopause yang mengalami peningkatan kwalitas tidur setelah menggunakan aromaterapi inhalasi lavender. Salah satu bagian dari terapi relaksasi yang berguna untuk mengatasi masalah kualitas tidur yaitu dengan menggunakan Aroma terapi lavender. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan kimia yaitu *linalyl ester* yang berkhasiat menimbulkan perasaan rileks dan memberikan ketenangan pada sistem saraf pusat dengan cara menstimulasi saraf *olfaktorius*. Semua impuls yang melewati saraf *olfaktorius* sampai pada system lim-bik, dimana system limbik ini ada hubungannya dengan memori, pembelajaran, keadaan dari suasana perasaan hati, dan kondisi emosi wanita. Sistem limbik yang menerima semua bau yang mempengaruhi kimia akan berhubungan dengan suasana hati (Gürler et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Roozbeh et al. (2019) didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, mencegah depresi, meningkatkan gairah seksual, mengurangi keluhan fisik, mencegah kecemasan pada menopause. Penurunkan rasa cemas secara tidak langsung akan dapat meningkatkan kualitas tidur menopause (Roozbeh et al., 2019).

linalil asetat merupakan kandungan yang utama dari aroma . Senyawa yang berhubungan dengan efek anti neuro depresif dan sedatif yang mampu mengendorkan dan melemaskan otot-otot tegang dan sistem kerja urat-urat saraf ini yang di miliki oleh linalil asetat. Dengan intervensi inhalasi maka linalil asetat akan dihantarkan kepuncak hidung. Sebagai reseptor yang ada didalam hidung yaitu rambut getar, yang berfungsi untuk menghantarkan aroma sebagai pesan ke pusat emosi dan daya ingat dan melalui system sirkulasi dalam tubuh akan mengantarkan kembali pesan balik ke tubuh. Substansi neuri kimia akan dilepaskan bila ada pesan yang diantar keseluruh tubuh dan di konfeksikan menjadi satu aksi yang berupa rasa rilek, perasaan senang, ataupun perasaan yang tenang. Otak akan terangsang dengan bau yang menyebabkan timbulnya rilex yang kemudian mensekresikan serotonin (hormon pemberi rasa senang dan nyaman) sebagai pengantar pada seseorang untuk mulai tidur (Roozbeh et al., 2019).

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3,Tahun 2022, hal 501-511

Kondisi rileks ini akan menurunkan stimulus ke Sistem aktivasi reticular (SAR), dimana (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbarsynchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, keadaan ini bisa menyebabkan seseorang tidur sesua dengan harapan yang pada akhirnya akan meningkatkan kwalitas tidur (Hur et al., 2008).

Kebutuhan tidur pada menopause yang berkwalitas dapat menggunakan aromaterapi Lavender yang akan membantu untuk memenuhi kebutuhan tidur yang baik secara kualitas ataupun secara kuantitas. Penangan dengan terapi nonfarmakologi ini pada menapouse ini lebih baik dari pada menggunakan terapi farmakologi. Hal ini karena seorang yang menopause, akan mengalami penurunan dari kemampuan tubuhnya dalam hal metabolisme dan saat ini menopause sedang dalam proses degenerative Keadaan menjadi salah satu alasan yang perlu dipertimbangkan agar para menapouse dapat menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya adalah aroma terapi Lavender. Barcan (2014) juga mengungkapkan bahwa penyembuhan penyakit bisa menggunakan minyak aromaterapi sebagai alternatif dalam proses penyembuhan suatu penyakit (Bachmid et al., 2020).

Berdasarkan dari paparan tersebut maka peneliti berasumsi faktor eksternal dan faktor internal pada menopause dapat mempengaruhi kualitas tidur. Faktor internal ini yaitu keadaan psikologis dan fisik pada seseorang berbeda antara satu dengan yang lain sehingga apabila terjadi adanya perubahan psikologis dan fisik yaitu timbulnya penyakit seperti gatal-gatal, hipertensi, serta penyakit lainnya dan juga dengan gangguan *mood,* dimana keadaan ini akan berpengaruh pada kualitas dari tidur seseorang. Seseorang yang mengalami perubahan faktor eksternal yaitu adanya perubahan pada suhu ruangan tempat tidur, perubahan pada lingkungan tempat tinggal, perubahan rutinitas pada menopause terutama pada waktu siang hari yang mengakibatkan menopause terhambat dalam melakukan aktivitas seperti menonton tv, jalan-jalan dan tidur siang hari. Keadaan ini akan menyebabkan menopause lebih mudah terbangun di waktu tengah malam dan keadaan ini membuat sulit untuk kembali memulai tidurnya.

Dengan tidur yang berkwalitas akan menimbulkan dampak yaitu timbulnya peningkatan kesehatan psikologis dan fisiologis. Bentuk dari tercapainya

kesehatan fisiologis yaitu badan terasa segar sehingga rasa lesu akan berkurang, tidak merasakan pusing setelah bangun tidur di pagi hari. Kesehatan psikologis yaitu berupa *mood* menjadi baik, sehingga tidak mudah marah. Keadaan ini menunjukkan tidak terjadi gangguan *mood*. Hal tersebut menandakan bahwa gejala-gejala yang menyebabkan kualitas tidur buruk mengalami penurunan bahkan tidak terjadi kembali. Suasana hati dipengaruhi oleh aroma terapi yang diberikan untuk merangsang korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik. seseorang yang mendapatkan terapi ini akan merasakan rileks dan keadaan rileks ini akan mempengaruhi suasana hati pada seseoramg menapose. Keadaan yang rileks ini akan membuat menapouse menjadi mudah mengawali tidur dan tidak terbangun-bangun dan tidurnya akan nyenyak yang disebut dengan tidur berkwalitas. Pemberian A*romatherapy* ini akan menurunkan terjadinya kasus insomnia. Daya ingat seseorang yang sifatnya emosional yang wujudnya dalam reaksi fisik yaitu berupa tingkah laku setelah mencium aroma minyak dari esensial dimana indra penciuman yang berperan dalam merangsang daya ingat kita. Sehingga terapi nonfarmakologi dengan aroma terapi Lavender ini bisa digunakan sebaga salah satu cara dalam menurunkan insomnia pada menopause (Lotfipur Rafsanjani et al., 2015).

KESIMPULAN

Aromaterapi Minyak Essensial dapat menurunkan derajat insomnia menopause sehingga dapat disimpulkan, adanya pengaruh Aromaterapi Minyak Essensial terhadap insomnia pada menopause. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan monitoring evaluasi dengan tepat tentang cara penggunaan aromaterapi selain secara online dan kunjungan rumah. Serta mengukur karakteristik responden lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami berterimakasih kepada ibu-ibu menopause di wilayah ATMA Home Care Poncokusumo yang bersedia dalam berpartisipasi untuk membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

REFERENSI

Bachmid, A. F., Suciaty, S., & A. Caput, J. (2020). Karakteristik Pasien Menopause Yang Berobat Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsu Anutapura Palu Tahun 2017. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, *2*(1), 13–16. https://doi.org/10.31970/ma.v2i1.42

dos Reis Lucena, L., dos Santos-Junior, J. G., Tufik, S., & Hachul, H. (2021). Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. *Complementary Therapies in*

Medicine, *59*(April), 102726. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102726

Farisin, M. S., & Kumaat, N. A. (2018). Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdha Surya Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *2*(7), 6–13.

Gürler, M., Klzlllrmak, A., & Baser, M. (2020). The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, *27*(6), 421–430. https://doi.org/10.1159/000507751

Hur, M.-H., Yang, Y. S., & Lee, M. S. (2008). Aromatherapy Massage Affects Menopausal Symptoms in Korean Climacteric Women: A Pilot-Controlled Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *5*(3), 325–328. https://doi.org/10.1093/ecam/nem027

Khalili, Z., Taraghi, Z., Ilali, E., & Mousavinasab, N. (2021). Comparison of the effect of aromatherapy with essential of Damask Rose and Citrus aurantium on the sleep quality of the elderly people. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *8*(1), 9. https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS_39_20

Lotfipur Rafsanjani, S. M., Vaziri Nejad, R., Ismailzadeh, S., Ansari Jaberi, A., Bekhradi, R., Ravari, A., & Akbari, J. (2015). Comparison of the Efficacy of Massage and Aromatherapy Massage with Geranium on Depression in Postmenopausal Women: A Clinical Trial. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, *17*(4), 63–69. https://doi.org/10.17795/zjrms970

Roozbeh, N., Ghazanfarpour, M., Khadivzadeh, T., Kargarfard, L., Dizavandi, F. R., & Shariati, K. (2019). Effect of Lavender on Sleep, Sexual Desire, Vasomotor, Psychological and Physical Symptom among Menopausal and Elderly Women: A Systematic Review. *Journal of Menopausal Medicine*, *25*(2), 88. https://doi.org/10.6118/jmm.18158

Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121. https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433

Yuliana, N., Fauzi, M., & Hastuti, S. (2019). Pengaruh Mesase Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Riset Kajian Teknologi Dan Lingkungan (JRKTL)*, *2*(2), 84–88.