ISSN 2302-4283 (print)
ISSN 2580-9571 (online)
Online di https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id
DOI: 10.47794/jkhws

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI PMB ENY ISLAMIATI KECAMATAN BULULAWANG KABUPATEN MALANG

Nur Aulia Putri[1], Rani Safitri[2], Anik Sri Purwanti[3]

[1,2,3]Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

(Korespondensi: raniandriatno@gmail.com)

ABSTRAK

Pendahuluan: Menopause adalah masa proses alami menuju penuaan yag ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi. Menopause terjadi pada usia 45-55 tahun. Diagnosa menopause dapat ditetapkan saat berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Insomnia adalah keadaan sulit dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, dan tidur yang tidak menyegarkan. Kejadian insomnia meningkat lebih cepat pada ibu dengan umur di atas 40 tahun. Sekitar 40% perempuan usia 40-54 tahun mengeluh insomnia. Minyak aromaterapi cendana adalah salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi kejadian insomnia. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny islamiati Bululawang. **Metode:** Rancangan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan satu kelompok (*pre-post-test*), populasi seluruh ibu menopause dengan kejadian di PMB Eny Islamiti Bululawang, jumlah 20 orang dengan jumlah sampel 16 orang. Teknik peneliitian ini menggunakan purposive sampling. Intrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan Lembar observasi, dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian insomnia pra-intervensi (43,8%) insomnia tingkat sedang dan pasca-intervensi (75,0%) insomnia tingkat ringan, p-value 0,02 ≤ α 0,05. **Kesimpulan:** Kesimpulannya pemberian aromaterapi cendana berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Bululawang. Diharapkan bagi ibu yang sudah mengalami menopause dapat meningkatkan lagi pengetahuan kesehatan tentang pentingnya istirahat/tidur bagi ibu menopause.

Kata kunci: Pemberian Aromaterapi, Kejadian Insomnia, Ibu Menopause

THE EFFECT OF GIVING SANDALA AROMATHERAPY ON THE INCIDENT OF INSOMNIA IN MENOPAUSING WOMEN IN PMB ENY ISLAMIATI, BULULAWANG DISTRICT, MALANG REGENCY

ABSTRACT

Introduction: *Menopause is a period of natural process towards aging which is characterized by the cessation of the menstrual cycle. Menopause occurs at the age of 45-55 years. The diagnosis of menopause can be established when menstruation stops for at least one year. Insomnia is a difficult state of initiating sleep, maintaining sleep, and sleep that is not refreshing. According to Gunadarma, the incidence of insomnia increases faster in mothers over the age of 40 years. About* 40% of *women aged 40-54 years complain of insomnia. Sandalwood aromatherapy is one of the complementary therapies that can also be used in overcoming the incidence of insomnia. The study was conducted at PMB Eny Islamiati Bululawang to examine the effects of sandalwood aromatherapy on incidence of insomnia in menopausal mother.* ***Method:*** *Pra experimental design. The study population was 20 menopausal mothers with a sample of 16 people. This technique uses purposive sampling. The instruments used by the KRSPBJ-IRS questionnaire and observation sheet, using the Wilxocon statistical test.* ***Result:*** *According to the data, there was significant incidence of insomnia in 43.6*

percent of people prior to the intervention and mild incidence of insomnia in 75,0 percent of people after it, with a p value of 0.02 to α 0.05. ***Conclusion:*** *Sandalwood aromatherapy may have an impact on the incidence of insomnia in the menopausal mother.It is hoped that menopausal mother will be able to improve services both in health promotion such as socialization, counseling to menopausal mothers to provide health education about the importance of rest / sleep for menopausal mothers.*

Keywords: *Aromatherapy Administration, Incidence of insomnia, Menopausal Mother*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima:11 Juli 2023
Disetujui: 2 November 2023
Tersedia secara online: 30 April 2024

Alamat Korespondensi:
Nama: Rani Safitri
Afiliasi: ITSK RS dr Soepraoen
Alamat: Jl. Sudanco Supriadi 22, Sukun Malang
Email: raniandriatno@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut Sari dan Leoenard, Prevelensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%, artinya 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun.

Berdasarkan Data penelitian tentang di Indonesia, pada tahun 2016 ada sekitar 60 juta perempuan menopause (Depkes RI 2016). Merujuk data yang disajikan BPS, tahun 2021, tercatat sekitar 20.484.509 individu yang termasuk dalam kategori penduduk perempuan di wilayah Jawa Timur. Dalam kelompok usia 50-59 tahun, diperkirakan sekitar 2.636.355 perempuan memasuki fase menopause (Zhong *et al.*, 2019). Jumlah penduduk di kota Malang pada tahun 2021 sebanyak 844.933 jiwa dengan jumlah wanita berusia 50-59 tahun ada 53.006jiwa (Biro Pusat Statistik, 2021).

Insomnia dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mereduksi energi dan suasana hati, memperburuk kesehatan/ kualitas hidup, serta menimbulkan kekecewaan pada individu yang mengalaminya. (Munir, 2015).

Menurut Mukhlidah (2019) Orang yang mengalami gangguan tidur sering mengeluh tentang ketidakmampuan untuk terlelap, mengalami tidur yang terpotong-potong, terjaga oleh mimpi yang menakutkan, serta merasa kesehatannya terusik. Penderita insomnia tak akan pernah merasakan tidur yang nyenyak, meskipun diberikan peluang tidur yang berlimpah (Arafah, Harahap and Hasibuan, 2021). Efek lain dari gangguan tidur ini meliputi rasa kelelahan yang berlebihan, kesulitan dalam memusatkan pikiran, kantuk yang menghampiri saat beraktivitas di siang hari, penurunan motivasi dan performa sosial, mudah tersinggung, serta rentan membuat kesalahan saat bekerja (Munir, 2015).

Insomnia menjadi momok bagi sebagian wanita saat mengalami masa menopause. Selain itu, wanita yang sedang

menopause sering kali mengalami insomnia dan sulit untuk kembali tidur setelah terbangun di tengah malam (Astuti, 2012). Temuan riset mengungkapkan bahwa sebanyak 63% wanita menopause menghadapi kesulitan tidur, termasuk kesulitan tidur, terjaga terlalu awal dengan frekuensi yang tidak

Saat memasuki masa menopause, akan terjadi transformasi psikologis akibat persepsi sebagian wanita yang menganggap menopause sebagai gejala menua dan berakhirnya segala aspek perempuan. Situasi ini mungkin diperkuat oleh kurangnya pemahaman atau pemahaman yang salah mengenai menopause (Wijayanti, Setiawan and Wardani, 2020). Terjadinya tirani emosional, ketakutan, dan kegelisahan pada masa menopause dapat mengakibatkan menderita insomnia.
teratur, kadang-kadang, maupun sering. (Widjayanti, 2016).

Metode penyampaian aroma harum melalui inhalasi atau dijuluki sebagai inhalasi aromaterapi. Di antara beragam jenis aromaterapi, terdapat satu metode yang menonjol, yakni aromaterapi dari cendana. Tidak hanya berguna memperkuat, mengundang kantuk, menenteramkan, dan menciptakan ketenangan, tetapi juga mampu meredakan tegangan saraf, mengusir depresi, menyingkirkan stres, menenangkan kegelisahan, meredam amarah, serta mengatasi gangguan tidur. Minyak yang luar biasa ini sungguh efektif bila diaplikasikan oleh mereka yang menderita insomnia (Febriati dkk, 2018).

Dari data diatas penulis tertarik untuk membuat Skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kejadian Insomnia pada ibu menopause di Pmb Eny Islamiati Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang karena esensi yang luar biasa dari minyak cendana yang khas ini mencakup keajaiban alami bagi kesehatan dan keseimbangan. Selain menjadi pemberi semangat romantis, ia juga berperan sebagai penyegar kulit, pembersih virus dan bakteri, penghilang peradangan, penurun tekanan darah, dan penghentikan kram otot. Seperti pesulap yang ahli, minyak cendana mampu mengurai ketegangan saraf, otot, dan pembuluh darah yang kaku. Berkat kemampuannya yang menakjubkan ini, ia memicu pelepasan hormon-hormon spesial dalam tubuh, termasuk serotonin yang memberikan dorongan energi serta mengoptimalkan mood seseorang (Asifah, Daryanti and Wanita, 2021). Dalam kondisi ini, ia ialah senjata ajaib yang menghasilkan sensasi kegembiraan, ketenangan, dan ketenangan, menjadikannya pilihan ideal untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu yang sedang menapaki masa menopause. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi cendana

terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang (Indonesia *et al.*, 2021)**.**

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan studi *pre* eksperimental, jenis one *grup (pre-post test).* Populasi riset yaitu seluruh ibu menopause yang mengalami kejadian insomnia di PMB Eny Islamiati Bululawang dengan populasi 20 orang, sampel penelitian yaitu sejumlah 16 orang. Instrument yang digunakan Pada riset ini berfokus guna menganalisis Pegaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap kerjaidan Insomnia Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Kecamatan Bululawang.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah SOP pemberian aromaterapi cendana, kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating scale (***KSPBJ-IRS**). Teknik mengumpulan data dilakukan yaitu menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan, selanjutnya melakukan persetujuan, kemudian melakukan wawancara secara langsung pada ibu menopause yang sesuai kriteria, kemudian memberikan intervensi berupa aromaterapi cendana selama 14 hari Aromaterapi cendana digunakan 3 jam setiap malam ketika hendak tidur. Penelitian ini dijalankan di PMB Eny Islamiati Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang penilitian ini diadakan tanggal 10 Mei -24 mei 2023. Teknik analisis yang diaplikaskan ialah Rumus Uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS V.25. Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan kaji etik di Institut Ilmu Kesehatan STRADA dengan nomor SK 3716/KEPK/IV/2023.

HASIL PENELITIAN

Ilustrasi hasil penelitian dapat berupa grafik, tabel, atau gambar. Hasil yang disajikan adalah temuan yang bermakna dan relevan dengan tujuan penelitian. Untuk tabel gunakan tabel terbuka dengan font 10.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	F	%
Usia		
55 – 60	14	87.4 %
61 – 65	1	6.3 %
66 – 70	1	6.3%
Tingkat Pendidikan		
SD	3	18.8%
SMP	7	43.8%
SMA	6	37.4%
TIDAK SEKOLAH	0	0
TOTAL	16	100.0%

(Sumber Data Primer, 2023)

Tabel 2. Tabel Crosstab Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause Di PMB Eny Islamiati Bululawang

Sebelum	Sesudah			Total
	Ringan	Sedang	Berat	
Ringan	5	0	0	5
Sedang	6	1	0	7
Berat	1	3	0	4
Total	12	4	0	16

(Sumber Data Primer 2023)

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian didaptkan bahwa ada perbedaan antara responden sebelum diberikan intervensi dan sesudah intervensi, maka dari itu Pemberian aromaterapi cendana berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Bululawang. Aromaterapi cendana digunakan 3 jam setiap malam sebelum tidur selama 14 hari.

Merujuk pandangan Farrar dan Farrar (2020), terungkap bahwa terdapat empat pendekatan kreatif dalam mengimplementasikan aromaterapi. Dalam prakteknya, pengaplikasian minyak esensial dapat diterapkan secara topikal melalui kulit dengan berbagai metode inovatif. Misalnya, kita dapat menikmati manfaat aromaterapi melalui pijatan lembut, memanjakan diri dalam mandi wewangian yang memikat, menambahkan sentuhan magis melalui kosmetik khusus, atau bahkan menyebarkan pesona wangi melalui parfum eksklusif. Pendekatan yang digunakan dalam pemberian aromaterapi cendana yaitu menghirup atau inhalasi langsung melalui alat diffuser dengan uap (Atsiri, 1945). Proses penyegaran tidur dengan mengimplementasikan cendana sebagai aroma terapi melibatkan sejumlah mekanisme yang menghasilkan efek relaksasi (Kabupaten and Besar, 2018). Penggunaan aroma terapi cendana diawali dengan inhalasi yang mengaktifkan reseptor saraf indra penciuman, yang dikenal sebagai reseptor silia saraf olfaktorius, terletak pada jaringan epitel indra penciuman. Kemudian, aroma cendana ini diteruskan ke pusat pengendali penciuman yang disebut bulbus olfaktorius melalui jalur saraf olfaktorius. Tempat ini saling terhubung dengan sistem limbik, yang berfungsi sebagai pusat pengolahan informasi dari indra pendengaran, penglihatan, dan penciuman. Struktur kompleks berbentuk seperti cincin di bawah permukaan korteks serebri ini dikenal sebagai sistem limbik, yang menambahkan dimensi yang tak tergantikan dalam merasakan efek aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur yang membaik (Wijayanti, Wardani and Bistara, 2019).

Komponen utama dalam sistem limbik yang terkait dengan fragran adalah amygdala dan hippocampus (Ariani, 2012)(Nety Mawarda Hatmanti, 2019). Amygdala, yang sering dijuluki sebagai jantung emosi, bertanggung jawab atas respons emosional terhadap aromanya.

Sementara itu, hippocampus memiliki peran krusial dalam menyimpan ingatan aromatik yang kita hirup, sedangkan hipotalamus bertugas mengelola transformasi aromatik menjadi impuls listrik yang dikirimkan ke pusat otak. Sebagai efeknya, impuls listrik ini mampu mengoptimalkan gelombang alfa di dalam otak kita, yang pada gilirannya membantu kita merasakan ketenangan (Sondang, 2020).

Ketika kita berada dalam posisi santai, ada suatu fenomena menarik yang terjadi di dalam otak kita. Stimulus yang diterima oleh sistem aktivasi retikular (SAR) berkurang. SAR ini berada di bagian atas batang otak dan bertanggung jawab menjaga kewaspadaan dan tetap terjaga (Indonesia *et al.*, 2021). Namun, saat kita tidur, bagian otak lain mengambil alih peran SAR dengan cara yang sangat berbeda. Tidur sebenarnya mengoptimalkan kualitas tidur kita. Yang menarik ialah nukleus raphe, suatu bagian otak yang memiliki efek substansial. Ketika nukleus raphe terstimulasi, ia melepaskan serotonin, yakni neurotransmitter yang berperan dalam memicu tidur (Lestari and Maisaro 2019)

Dari Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signfikan antara pemberian aromaterapi cendana dengan kejadian insomnia, artinya semakin baik pemberian aromaterapi pada ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang.

KESIMPULAN

Kejadian insomnia sebelum diberikan aromaterapi cendana dengan kategori sedang lebih besar dibandingkan dengan responden dengan kejadian insomnia kategori ringan. Kejadian insomnia pada ibu menopause setelah diberi perlakuan akupresur titik ST36 hampir seluruhnya memiliki tingkat insomnia pada kategori ringan. Berdarkan hasil uji Statistic *Wilcoxon Match paired test* bahwa ada perbedaan rata-rata antara responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi cendana disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Bululawang.

DAFTAR PUSTAKA

Arafah, S., Harahap, J. and Hasibuan, A. P. (2021) 'Pengetahuan Wanita Usia 45-55 Tahun Tentang Menopause Di Desa Huta Koje Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Tahun 2020', 1(1), pp. 119–123.

Ariani (2012) 'PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI PANTI ASUHAN DHARMA JATI II DENPASAR TAHUN 2012', (pembimbing 1).

Astuti, E. P. (2012) 'Kecemasan dan

insomnia pada masa menopause', 1(3), pp. 1–4.

Atsiri, M. (1945) 'Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri', 000, pp. 142–163.

Indonesia, U. U. *et al.* (2021) 'GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021', 7(2), pp. 1–11.

Kabupaten, L. and Besar, S. (2018) 'No Title', 4(2), pp. 83–88.

Nety Mawarda Hatmanti (2019) 'HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA', *Journal Health of Science*, 12(1), pp. 67–77.

Sondang (2020) 'Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause', pp. 133–141.

Wijayanti, L., Setiawan, A. H. and Wardani, E. M. (2020) 'AUTOGENIK RELAKSASI DENGAN AROMA TERAPI CENDANA TERHADAP', pp. 22–27.

Wijayanti, L., Wardani, E. M. and Bistara, D. N. (2019) 'Relaksasi Autogenik dengan Aromaterapy Cendana di The Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2', 3(1), pp. 79–86.

Zhong, Y. *et al.* (2019) 'Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia', 0, pp. 1–11.

Aryanti (2021) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Menopause Terhadap Pengetahuan Ibu Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara', *Akademi Keperawatan Malahayati* [Preprint].

Astari, R.Y. (2014) *Hubungan Antara Sindrom Menopause Dengan Kualitas Hidup Perempuan Menopause Di Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka*. Universitas Padjadjaran.

Biro Pusat Statistik (2014) *Jumlah Penduduk Indonesia*. Jakarta

. Biro Pusat Statistik (2021) *Jumlah Penduduk Indonesia*. Jakarta.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2016) *Populasi Penduduk Indonesia*. Jakarta Pusat: Departemen Kesehatan RI.

Fatimah, F.S. (2012) *Efektivitas mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap derajat insomnia pada lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Fintari, M. (2016) *Hubungan Antara Perubahan Fisik Dan Perubahan Psikologis Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause Di Desa Panawaren Kecamatan Sigaluh Kabupaten Bajarnegara Tahun 2016*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Munir, B. (2015) *Neurologi Dasar*. Jakarta: Agung Seto.

Nurlina (2021) 'Kualitas Hidup Wanita Menopause', *Media Sains*

Rahmawati, A. (2017) 'Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause', 13. Available at: http://eprints.ums.ac.id/50946.

Ramadhan, M.R. and Zettira, O.Z. (2017) 'Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (Lavandula angustifolia) Aromatherapy in

Lowering the Risk of Insomnia', *Medical Journal of Lampung University* [Preprint].

Sari, D. and Leonard, D. (2018) 'Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih', *Jurnal Endurance* [Preprint]. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433.

Suazini, E.R. (2018) 'Faktor-Faktor Langsung Yang Mempengaruhi Usia Menopause', *https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/344*, 2(1), pp. 49–55. Available at: https://journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/344.

Sunaringtyas, W. (2017) 'Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Posyandu "Sedap Malam" Pare Kediri'. Available at: http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/66). .

Simpidingum Nasional Akuntansi VI Surabaya. Universitas Airlangga: 119-159.

Himman, L.M. 2002. *Perubahan Moral: Etika Bisnis Setelah Enron. Publikasi Universitas San Diego*. http: ethics.sandi SUBSedu/LMH/oped/Enron/index.asp. 27 Januari 2008.

Kalana, I., S. Ngumar, dan I.B. Riharjo. 2012. *Auditor Independensi Berbasis Kultur dan Filsafat Herbert Blumer*. Simposium Nasional Akuntansi XV Banjarmasin. 20-23 September.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. 2011. *Pendidikan Anti Korupsi untuk Perguruan Tinggi. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Jakarta

Merna, T. dan F. F. Al-Thani. 2008. *Manajemen Risiko Perusahaan. 2nd ed*. John Welly and Sons Ltd. Inggris.

Natsir, M. 2008. *Studi Efektivitas Mekanisme Transmisi Kebijakan Moneter di Indonesia Melalui Jalur Suku Bunga, Jalur Nilai Tukar, dan Jalur Ekspektasi Inflasi Periode 1990: 2-2007: 1*. Disertasi. Program Pasca Sarjana Universitas Airlangga. Surabaya.

Riduwan, A. 2010. Etika dan Perilaku Koruptif dalam Praktik Manajemen Laba. *Jurnal Akuntansi & Auditing Indonesia* 14 (2): 80-86.