

ABSTRAK

Wanita menopause sering mengalami gangguan tidur atau insomnia. Gangguan tidur pada penderita hipertensi akan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Apabila gangguan tidur tidak diatasi dengan baik akan memperparah kondisi penderita hipertensi. Aromaterapi ialah satu dari sekian banyak jenis terapi non farmakologi yang mampu membuat masalah gangguan tidur teratasi. Namun masih banyak yang sedikit menggunakan terapi non farmakologi sebagai terapi alternatif pada ibu yang mengalami penurunan kualitas tidur dan penderita hipertensi. Tujuan dari penelitian yang disusun guna mengetahui pengaruh lilin aromaterapi *chamomile* terhadap kualitas tidur ibu menopause dengan hipertensi.

Penelitian yang disusun ialah penelitian *pre eksperimen* dengan desain *one grup pre test* dan *post test*. Sejumlah 34 responden digunakan sebagai sampel melalui penggunaan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan ialah ibu menopause dengan hipertensi. Variabel independen adalah lilin aromaterapi *chamomile*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu menopause dengan hipertensi. Kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dimanfaatkan selaku instrument pengumpulan datanya.

Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapati nilai signifikan (P) yaitu sebesar 0,000 maka $P\text{-value} < 0,05$ maka terdapat dampak lilin aromaterapi *chamomile* terhadap kualitas tidur ibu menopause dengan hipertensi di Posyandu Lansia Dusun Bluru Kidul Desa Bluru Kidul wilayah kerja UPTD Puskesmas Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo.

Simpulan dari penelitian ini bahwa lilin aromaterapi *chamomile* secara signifikan mampu memberikan dampaknya pada kualitas tidur ibu menopause dengan hipertensi. Diharapkan kepada ibu menopause dengan hipertensi dapat menggunakan lilin aromaterapi *chamomile* sebagai terapi non farmakologi yang menyebabkan kualitas tidur ibu menopause dengan hipertensi meningkat.

Kata kunci: Lilin Aromaterapi, Menopause, Hipertensi, Kualitas tidur

ABSTRACT

Menopausal women often suffer from sleep disorders or insomnia. Sleep disorders in people with hypertension cause poor sleep quality. If sleep disorders are not treated properly, the condition of people with hypertension will get worse. Aromatherapy is one of the many types of non-pharmacological therapy that can overcome sleep disorders. However, many people still use non-drug therapy as an alternative therapy for mothers who experience decreased sleep quality and hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of chamomile aromatherapy candles on the sleep quality of menopausal mothers with hypertension.

The study was a pre-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. A total of 34 respondents were sampled through the use of purposive sampling techniques. The sample used consisted of menopausal mothers with hypertension. The independent variable is chamomile aromatherapy candles, while the dependent variable is the sleep quality of menopausal mothers with hypertension. The PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire was used as a data collection tool.

Statistical test using Wilcoxon Signed Rank Test obtained a significance value (P) of 0.000 so that the P value <0.05 means that there is an effect of chamomile aromatherapy candles on the sleep quality of menopausal mothers with hypertension at the Elderly Posyandu, Borgo Bluru Kidul, Bluru Kidul Village, UPTD Sidoarjo Health Center, Sidoarjo Regency Working Area. The conclusion of this study is that chamomile aromatherapy candles can have a significant effect on the sleep quality of menopausal mothers with hypertension. It is hoped that menopausal mothers with hypertension can utilize chamomile aromatherapy candles as a non-drug therapy that can improve the sleep quality of menopausal mothers with hypertension.

Keywords: Aromatherapy candles, Menopausal, Hypertension, Sleep Quality