

ABSTRAK

Lyra Virna Arianti

EFEKTIVITAS PEMBERIAN MINYAK AROMATERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI PUSKESMAS KETABANG

1x +71 Halaman + 6 Tabel + 11 Lampiran

Menopause menjadi proses rutin dari siklus Wanita yang ditandai dengan berhentinya mens. Berbagai keluhan seringkali timbul pada masa menopause karena perubahan hormonal. Kondisi tersebut berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan salah satunya melalui non-farmakologis yakni minyak aromaterapi lavender dan *jasmine tea*. Sehingga dilakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui efektivitas pemberian minyak aromaterapi lavender dan *jasmine tea* terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di Puskesmas Ketabang Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *quasi experimental two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 44 wanita menopause di Puskesmas Ketabang Surabaya yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok lavender dan kelompok *jasmine tea*, masing-masing sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dengan signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur wanita menopause mengalami peningkatan setelah pemberian aromaterapi pada kedua kelompok. Pada kelompok lavender, sebanyak 17 responden (77,3%) mengalami peningkatan kualitas tidur, sedangkan pada kelompok *jasmine tea* sebanyak 19 responden (86,4%) mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai *mean rank* kelompok lavender sebesar 26,32 dan kelompok *jasmine tea* sebesar 18,62 dengan nilai *p-value* 0,045 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kedua kelompok. Pemberian minyak aromaterapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause melalui efek relaksasi yang membantu mengurangi stres dan gangguan tidur akibat perubahan hormonal. Minyak aromaterapi lavender dan *jasmine tea* terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur, namun aromaterapi lavender menunjukkan efektivitas yang sedikit lebih unggul dibandingkan *jasmine tea*. Aromaterapi dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Kata Kunci: Menopause, Kualitas Tidur, Aromaterapi Lavender, Aromaterapi *Jasmine tea*.

ABSTRACT

Lyra Virna Arianti

THE EFFECTIVENESS OF AROMATHERAPY OIL ADMINISTRATION ON SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN AT Puskesmas Ketabang
1x + 71 Pages + 6 Tables + 11 Appendices

Menopause is a physiological process characterized by the permanent cessation of menstruation due to decreased ovarian function. Hormonal changes during menopause often cause various complaints, one of which is sleep quality disturbances that can impact physical and psychological health. One non-pharmacological therapy that can be used to improve sleep quality is lavender and jasmine tea aromatherapy oil. This study aims to determine the effectiveness of lavender and jasmine tea aromatherapy oil on sleep quality in menopausal women at the Ketabang Community Health Center in Surabaya.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental two-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 44 menopausal women at the Ketabang Community Health Center in Surabaya, divided into two groups: the lavender aromatherapy group and the jasmine tea aromatherapy group, each with 22 respondents. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was performed using the Mann-Whitney test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that sleep quality in menopausal women improved after aromatherapy was administered to both groups. In the lavender group, 17 respondents (77.3%) experienced improved sleep quality, while in the jasmine tea group, 19 respondents (86.4%) experienced improved sleep quality. The Mann-Whitney test results showed a mean rank value of 26.32 for the lavender group and 18.62 for the jasmine tea group with a p-value of 0.045 (<0.05), indicating a difference in effectiveness between the two groups. The administration of aromatherapy oil is effective in improving sleep quality in menopausal women through its relaxing effect that helps reduce stress and sleep disturbances due to hormonal changes. Lavender and jasmine tea aromatherapy oils have been shown to be effective in improving sleep quality, but lavender aromatherapy showed slightly superior effectiveness compared to jasmine tea. Aromatherapy can be used as a non-pharmacological complementary therapy to help improve sleep quality in menopausal women.

Keywords: Menopause, Sleep Quality, Lavender Aromatherapy, Jasmine tea Aromatherapy.