

PENGARUH KOMBINASI AKUPRESURE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA MENOPOUSE

The Effect Of The Combination Of Acupressure And Lavender Aromatherapy On The Sleep Quality Of Menopausal Women

Evi Setyaningsih¹, Ida Hayati², Hestri Norhapifah³, Ridha Wahyuni⁴.

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

E-mail: evisetyanzy1983@gmail.com, idahayati@itkeswhs.ac.id

ABSTRACT

Insomnia or difficulty sleeping will be experienced by some menopausal women. Data from the World Health Organization (WHO) in 2018 showed that 63% of postmenopausal women complained of sleep disturbances. One effort to improve sleep quality is acupressure which can affect sleep quality. Another non-pharmacological therapy to treat insomnia is aromatherapy. Lavender aromatherapy contains antispasmodic, antiviral, and can improve sleep quality in the elderly.

Purpose: To determine the effect of a combination of acupressure and lavender aromatherapy on the sleep quality of menopausal women at the Teritip Health Center in Balikpapan in 2022.

This research is a quantitative study with a quasi-experimental design of one group pretest – posttest design with a total sample of 39 selected using accidental sampling. SOP measurement tools and questionnaire sheets. Data analysis used paired t test.

Results : The quality of sleep before the Acupressure combination of lavender aromatherapy for menopausal women at the Teritip Health Center in Balikpapan had an average value of 16.59, after the intervention had an average value of 9.28. there is the effect of acupressure combination of lavender aromatherapy on sleep quality of menopausal women at the Teritip Health Center in Balikpapan with a p value of 0.000.

There is an effect of a combination of acupressure and lavender aromatherapy on the quality of sleep of menopausal women at Teritip Balikpapan Health Center in 2022.

Keywords: Acupressure, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality

ABSTRAK

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan gangguan tidur. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur adalah akupresure yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Terapi non farmakologi lain untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi. Aromaterapi lavender mengandung antispasmodik, antivirus, dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Tujuan mengetahui pengaruh kombinasi akupresure dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental one group pretest – posttest design* dengan jumlah sampel 39 dipilih menggunakan *accidental sampling*. Alat ukur SOP dan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan uji paired t test.

Hasil, Kualitas tidur sebelum dilakukan Akupresure kombinasi aromaterapi lavender pada wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan memiliki nilai rata-rata 16,59, setelah dilakukan intervensi memiliki nilai rata-rata 9,28. terdapat pengaruh akupresure kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan dengan nilai p value 0,000.

Ada pengaruh kombinasi akupresure dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan Tahun 2022.

Kata Kunci : Akupresure, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup di Indonesia meningkat sehingga jumlah lansia pada tahun 2010 menjadi 24 juta dari yang sebelumnya pada tahun 2003 hanya 5,3 juta. Sedangkan di regional Asia Tenggara, jumlah penduduk lansia mencapai 142 juta (Bobak, 2018). Meningkatnya harapan hidup ini secara langsung berpengaruh pada jumlah lansia wanita yang mengalami menopause. Sebelum mengalami fase menopause, wanita mengalami fase pertama yaitu pramenopause dimana klimakterium saat fertilitas akan menurun dan menstruasi menjadi tidak teratur. Perimenopause ini terjadi beberapa bulan atau satu tahun sebelum dan setelah menopause (Bobak, 2018).

Menopause adalah periode berhentinya menstruasi secara permanen akibat berkurang atau hilangnya aktivitas ovarium. Pada masa menopause, ovarium

tidak lagi mensekresi progesteron dan estradiol 17β dalam jumlah yang bermakna. Kadar estrogen menurun yang semula lebih dari 120 pg/ml menjadi hanya 18 pg/ml. Pada masa menopause terjadi perubahan tertentu akibat penurunan kadar estrogen yang dapat menyebabkan gangguan ringan sampai berat. Pada wanita menopause terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan psikis yang sering terjadi pada masa menopause yaitu depresi, cepat lelah, kurang bersemangat, insomnia atau sulit tidur (Widjayanti, 2017).

Masalah insomnia atau susah tidur akan dialami oleh beberapa wanita menopause. Selain itu juga wanita menopause akan terbangun pada malam hari dan sulit untuk bisa tidur kembali. Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan 63% wanita menopause mengeluhkan gangguan tidur seperti susah tidur, bangun terlalu pagi dengan frekuensi jarang, kadang-kadang

dan sering, sebanyak 23% mengalami masalah sakit kepala dan 8% menderita masalah nyeri sendi sedangkan sisanya masalah lain yang tidak dijelaskan (Widjayanti, 2017). Gangguan tidur pada lanjut usia sendiri cukup tinggi, hasil dari National Sleep Foundation di Amerika sekitar 67% dari 1.508 lanjut usia mengeluhkan gangguan kualitas tidur dan 7,3% lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Rahmah, Retnaningsih, & Apriana, 2018).

Di Indonesia sendiri gangguan kualitas tidur menyerang 50% lanjut usia yang berusia 60 tahun keatas, 30-40% gangguan tidur yang sering ditemukan pada lanjut usia adalah insomnia (Rahmah, Retnaningsih, & Apriana, 2018). Sebanyak 40% wanita usia 40-54 tahun mengeluh insomnia dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. Kesulitan tidur mencapai puncaknya pada kelompok usia 65-69

tahun, yaitu terdapat pada 40% wanita dan 25% pria (Amir, 2017).

Wanita perimenopause sering mengalami gangguan tidur atau insomnia ini karena pada kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen menurun. Serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan wanita. Apabila serotonin mengalami penurunan dalam tubuh, dapat mengakibatkan depresi dan gangguan tidur. Apabila insomnia tidak segera diatasi akan muncul masalah seperti kurangnya konsentrasi, kantuk di siang hari, lekas marah, depresi, gangguan peran sosial, dan gangguan pekerjaan (Marettih, 2018). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia dapat menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Dalam mengatasi insomnia dapat menggunakan farmakologi, yaitu benzodiazepin, antihistamine, dan tryptophan tetapi terdapat efek samping pusing dan dapat tergantung dengan obat

tersebut (Moses, 2005 dalam Widjayanti, 2017). Dengan demikian dalam mengatasi insomnia dapat menggunakan non farmakologi yang tidak terdapat efek samping dengan cara pemijatan refleksi, aromaterapi, mandi lavender, minyak yang menenangkan, akupuntur dan pemijatan akupresur (Kelly, 2005 dalam Widjayanti, 2017).

Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur. Penelitian yang dilakukan Majid (2018) menunjukkan bahwa akupresur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupuntur (acupoint) (Sukanta, 2019). Titik

akupresur tersebut adalah titik neiguan, titik shen men, dan titik san yin jiou (Majid, 2018). Cara kerja akupresur dengan menekan titik-titik akupuntur sehingga gerakan mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi SCN (entrains suprachiasmatic nucleus) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening* dan meningkatkan kualitas tidur (Sukanta, 2019).

Berdasarkan survey pendahuluan dengan pengambilan data mengenai masalah gangguan tidur di Puskesmas Manggar Baru diperoleh data bahwa keluhan gangguan tidur pada wanita menopause hanya sekitar 20%, sementara di Puskesmas Sepinggan Baru hasil wawancara dengan petugas kesehatan menyatakan bahwa keluhan gangguan tidur pada wanita menopause yang datang ke Puskesmas berkisar antara 20- 30%,

sedangkan masalah gangguan tidur wanita menopause yang datang ke Puskesmas Teritip berkisar antara 40-50%.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Teritip dari 10 orang wanita menopause melalui wawancara pada tanggal 5 Agustus 2022 terhadap 10 orang Wanita menopause, sebanyak 8 orang (80%) mereka menyatakan tidak dapat tidur karena sering terbangun malam hari dan sulit untuk memulai tidur sehingga bangun tidur sering merasa Lelah dan tidak segar, sementara 2 orang (20%) menyatakan sering nyeri kepala. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melakukan intervensi inovasi kombinasi akupresure dan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Teritip Balikpapan Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pada penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan rancangan desain *one group pretest – posttest design*. Rancangan ini tidak ada kontrol atau pembanding, tapi telah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang menggunakan *dependent* variabel Setelah adanya eksperimen (perlakuan).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan periode bulan September 2022 sebanyak 325 wanita menopause. Teknik *sampling* yaitu *non prabability sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah 39 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan Sebelum Dilakukan Akupresure Kombinasi Aromaterapi Lavender.

Kombinasi Akupresure dan aroma Terapi Lavender	Rerata (SD)	Min-Max
Kualitas Tidur Pre	16,59 (2,336)	10-20
Kualitas Tidur Post	9,28 (1,863)	6-14

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan data kualitas tidur dapat dilihat bahwa dari 39 orang wanita menopause sebelum dilakukan intervensi nilai rata-rata kualitas tidur adalah 16,59, nilai standar deviasi 2,336, nilai skor minimal 10 dan skor maksimal 20. Sedangkan data kualitas tidur wanita menopause sesudah dilakukan intervensi nilai rata-rata kualitas tidur adalah 9,28, nilai standar deviasi 1,863, nilai skor minimal 6 dan skor maksimal 14.

Uji Normalitas

Uji Normalitas Data kualitas tidur

Kualitas Tidur	P Value	α	Hasil
Pre	0,055	0,05	Berdistribusi Normal
Post	0,109	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa kualitas tidur sebelum dilakukan Akupresure kombinasi aromaterapi lavender adalah 0,055 dan setelah intervensi adalah 0,109, semua data $> \alpha$ 0,05 oleh karena semua data memenuhi kriteria pengujian, maka dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan ke statistik parametrik yaitu *uji paired t test*.

Analisa Bivariat

Tabel 4.3. Pengaruh Pijat Akupresure Kombinasi Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas tidur Pada Wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan

Pengukuran	Rerata (SD)	Beda Rerata (SD)	IK 95%	P value
Kualitas tidur Pre Intervensi	16,59 (2,336)	7,308 (2,536)	6,486- 8,130	0,000
Kualitas tidur Post	9,28 (1,863)			

Berdasarkan pada hasil analisis pada tabel diatas dapat diketahui bahwa selisih kualitas tidur adalah 7,308 artinya nilai sebelum lebih tinggi skornya dibandingkan dengan nilai sesudah intervensi dengan indeks kepercayaan

antara 6.486 sampai 8,130 yang artinya pengukuran kualitas tidur rata-rata berada pada rentang indek kepercayaan antara 6,486 sampai 8,130, nilai ini menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan akupresure kombinasi aromaterapi lavender kualitas tidurnya terdapat selisih 7,308 yang artinya kualitas tidurnya menjadi lebih baik dimana terjadi penurunan skor sebesar 7,308 setelah diintervensi.

Hasil uji t dependent diperoleh nilai P value sebesar $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pijat Akupresure kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan.

Kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat akupresure kombinasi aromaterapi lavender wanita menopause

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan intervensi rata-rata kualitas tidur 16,59 dengan nilai standar deviasi 2,336. hal ini menjelaskan bahwa sebelum diintervensi rata-rata wanita menopause kualitas tidurnya buruk. Aktivitas tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, reticular activating system (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat memberikan stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron

dalam reticular activating system (RAS) akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin (Zafarghandi, 2019). Demikian juga pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelapasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu bulbar synchronizing regional (BSR), sedangkan dalam keadaan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Dengan demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah reticular activating system (RAS) dan bulbar synchronizing regional (BSR) (Zafarghandi, 2019).

Wanita perimenopause sering mengalami gangguan tidur atau insomnia ini karena pada kadar serotonin menurun sehingga jumlah estrogen menurun. Serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan wanita. Apabila serotonin mengalami

penurunan dalam tubuh, dapat mengakibatkan depresi dan gangguan tidur. Apabila insomnia tidak segera diatasi akan muncul masalah seperti kurangnya konsentrasi, kantuk di siang hari, lekas marah, depresi, gangguan peran sosial, dan gangguan pekerjaan (Marettih, 2018).

Analisis dilakukan pada penelitian ini tentang kualitas tidur dimana pada hari ke 1 terjadi gangguan tidur. Pada penelitian dapat dilihat bahwa rata-rata ibu sulit untuk tidur dan jika sudah tertidur, tidurnya tidak lama < 5 jam dan ibu sering terbangun pada malam hari sehingga pada saat bangun ibu merasa sangat mengantuk dan lelah, badan tidak terssa bugar karena adanya perasaan cemas menjelang persalinan. Hal ini menyebabkan gangguan kesehatan ibu seperti peningkatan tekanan darah. Menurut Nuraif dan Kusuma (2018) Ansietas dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat

meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

Menurut peneliti gangguan tidur yang dialami wanita menopause banyak dialami oleh wanita menopause lainnya dan hal ini merupakan hal yang wajar tetapi jika keluhan gangguan tidur sampai pada taraf mengganggu kualitas tidur sampai pada taraf kualitas tidur yang buruk, maka perlu adanya penanganan agar tidak berdampak pada kesehatan ibu dan menyebabkan gangguan kesehatan yang serius seperti hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan intervensi rata-rata kualitas tidur menjadi 9,28 dengan nilai standar deviasi 1,863. hal ini menjelaskan bahwa setelah diintervensi rata-rata wanita menopause kualitas tidurnya menjadi baik. Hal ini

menjelaskan bahwa wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan mengalami perbaikan kualitas tidur setelah melakukan akupresure kombinasi aromaterapi lavender.

Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur. Penelitian yang dilakukan Majid (2018) menunjukkan bahwa akupresur dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupuntur (acupoint) (Sukanta, 2019). Titik akupresur tersebut adalah titik neiguan, titik shen men, dan titik san yin jiu (Majid, 2018). Cara kerja akupresur dengan menekan titik-titik akupuntur sehingga akan mempengaruhi sel saraf

pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi SCN (entrains suprachiasmatic nucleus) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening dan meningkatkan kualitas tidur (Sukanta, 2019).

Menurut peneliti kualitas tidur yang membaik banyak dialami oleh wanita menopause disebabkan karena ibu merasa nyaman dan rileks dan hal ini berdampak pada kualitas tidur ibu karena salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur adalah kelelahan, kelelahan dapat disebabkan karena tidur malam yang kurang, jika tidur malam ibu cukup maka akan berdampak pada kesehatan ibu sehingga ibu lebih rileks dan tenang.

Pengaruh *Akupresure* kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi pijat *Akupresure*

kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan dengan nilai p value 0,000. penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan akupresure kombinasi aromaterapi lavender kualitas tidur ibu semakin membaik.

Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari. Akupresur berasal dari pengobatan Cina, akupresur dilakukan dengan pemijatan pada titik akupunktur (acupoint) (Sukanta, 2019). Titik akupresur tersebut adalah titik neiguan, titik shen men dan titik san yin jiu (Majid, 2018). Cara kerja akupresur dengan menekan titik-titik akupresure akan mempengaruhi sel saraf pusat dan meningkatkan pengeluaran serotonin sehingga mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi SCN (entrains suprachiasmatic nucleus) di hipotalamus anterior sehingga terjadi penurunan sleep latency, nocturnal awakening dan

meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Iswari dan Wahyuni, 2013 dalam Meylana, 2019).

Terapi akupresur merupakan salah satu bentuk terapi yang aman karena merupakan tindakan non invasif, efisien, dan merupakan metode non farmakologis untuk meredakan insomnia. Dalam Studi Sun et al. (2019) menunjukkan bahwa akupresur pada titik HE7 merupakan terapi alternatif yang efektif bagi penderita insomnia di fasilitas perawatan jangka panjang dan juga tanpa efek samping. Akupresur pada titik HE7 dapat memperbaiki tingkat keparahan insomnia sejak minggu pertama pengobatan dan sampai 2 minggu setelah selesai intervensi. Pemberian akupresur secara reguler berpotensi mengurangi keparahan insomnia di kalangan pasien dengan perawatan jangka panjang dan dapat diintegrasikan ke dalam perawatan rutin (Sun et al., 2019).

Pengamatan lebih lanjut menggunakan polysomnografi, membuktikan setelah pemberian terapi akupresur pada titik Shen Men (HT 7) dan titik SP 6 mampu meningkatkan secara signifikan semua parameter makrostruktur durasi tidur, dan mengurangi onset sleep latency, sleep efficiency, dan tahap tidur 2, dimana hasil tersebut merepresentasikan peningkatan aktivasi sistem neuroendokrin yang terkait dengan efisiensi tidur yaitu sekresi hormone melatonin yang penting untuk kognisi, pengaturan suasana hati, dan kualitas hidup. (Carotenuto et al., 2018).

Saat ini, berbagai penelitian telah menunjukkan respon Susunan saraf pusat terhadap stimulasi pada titik akupoin. Hasil penelitian menunjukan stimulasi > 180 detik pada titik LI4 dengan menggunakan fMRI terbaru menyebabkan aktivasi neuronal pada sistem limbik, seperti gyrus parahippocampal dan anterior cingulate cortex (Sun et al.,

2019). Struktur otak ini penting untuk pengaturan memori, emosi, dan fungsi otonom dan berperan besar dalam menyebabkan insomnia (Yeung et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa fungsi Sususnan saraf pusat dimodulasi oleh rangsangan pada titik akupunktur (Sun et al., 2019).

Shariati et al. (2022) juga melakukan penelitian terapi akupresur terhadap kualitas tidur, dan hasilnya menunjukkan pemberian akupresur pada titik akupunktur seperti Sanyingjao (Sp-6), Shenmen (HE7) dan He Gu (Li4), memberikan pengaruh signifikan kualitas tidur pasien kelompok akupresure dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa akupresur. Stimulasi akupoin ini dapat memperbaiki aliran chi atau meningkatkan pelepasan neurotransmitter dan neurohormon, dan dengan demikian mengurangi persepsi gangguan tidur (Hadadian et al., 2019). Akupresur juga bisa memperbaiki sirkulasi darah dan chi, harmoni Yin dan yang, dan

sekresi neurotransmitter, sehingga menjaga fungsi normal tubuh manusia dan memberikan kenyamanan (Shariati et al, 2022). Selain itu, juga dapat meningkatkan pelepasan serotonin, yang melemaskan tubuh. Semua efek akupresur yang disebutkan di atas dapat meningkatkan kualitas tidur.

Pijat Akupresure memberikan efek terhadap kualitas tidur, penelitian ini mengkombinasikan aromaterapi lavender sehingga memberikan efek lebih lengkap, karena tambahan aromaterapi lavender Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi bunga lavender karena bunga lavender ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfactorius melalui saraf

olfactorius. Bulbus olfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Ramadhan, 2017).

Aromaterapi lavender memiliki keunggulan dibandingkan dengan jenis aromaterapi lainnya yaitu ekonomis, mudah diperoleh, aman digunakan, tidak

memerlukan waktu lama, tidak menimbulkan alergi dan praktis karena tidak memerlukan peralatan yang rumit (Dewi et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu membaik setelah dilakukan intervensi berupa pijat Akupresure kombinasi aromaterapi lavender, hal ini dapat dilihat sebelum dilakukan intervensi wanita menopause yang awalnya sulit tidur dan tidur tidak lelap sehingga bangun badan masih terasa lelah, setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan kualitas tidur dimana ibu lebih lama tidurnya, tidur terasa nyenyak dan bangun tidur badan terasa lebih segar. Hal ini menjelaskan bahwa kualitas tidur wanita menopause membaik dan dapat meningkatkan kesehatan wanita menopause sehingga berdampak pada kesehatan ibu. Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur. Penelitian yang dilakukan Majid (2018) menunjukkan bahwa akupresur dapat

berpengaruh terhadap kualitas tidur hal ini dibuktikan bahwa setelah dilakukan akupresur terjadi penurunan frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur dan terjadi peningkatan frekuensi responden dengan kualitas tidur baik. Akupresur adalah pemijatan dengan menggunakan jari awakening dan meningkatkan kualitas tidur (Sukanta, 2019). Dalam penelitiannya Majid (2018) melakukan akupresure selama 18 menit yaitu titik Shenmen (HE7) 3 menit. Menurut peneliti keberhasilan pemberian pijat Akupresure kombinasi aromaterapi lavender disebabkan karena pijat yang dilakukan memberikan efek fisik dan psikologis, ibu tampak lebih rileks setelah melakukan pijat Akupresure kombinasi aromaterapi lavender, ibu tampak tenang dan mengatakan setelah melakukan pijat Akupresure kombinasi aromaterapi lavender kualitas tidur menjadi lebih nyenyak karena tubuh lebih segar.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh *akupresure* kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita menopause di Puskesmas Teritip Balikpapan dengan nilai p value 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH/ ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti ucapkan terima kasih banyak kepada seluruh pihak lahan yang terkait telah membantu terlaksananya penelitian ini.

REFERENSI

- Achdiat, C. M. (2018). *Fitoestrogen untuk wanita menopause. Medika*, 6, 406–408.
- Amir, N. (2017). *Gangguan tidur lanjut usia: Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan (157th ed)*. Cermin dunia kedokteran.
- Anastasia, S., Bayhakki, & Nauli, F. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. Journal of Medicine (JOM)*, 2(2), 1511–1512.
- Andira, D. (2020). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. A Plus Books*.

- Aprilia Y. (2018). *Gentle birth balance : Persalinan holistik mind, body, and soul / Yesie Aprilia ; penyunting, Budhyastuti R. H. | OPAC Perpustakaan Nasional RI.*
- Baziad, A. (2019). *Menopause dan Andropause*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo.
- Bobak, L. (2018). *Keperawatan Maternitas, Edisi 4*. EGC.
- Carotenuto et al. (2018). Acupressure therapy for insomnia in adolescents : a polysomnographic study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 157–162.
- Carstens, J. (2017). Complementary Therapies (Aromatherapy and Herbal Medicine) Clinician Information. *Evidense Sumaries-Joanna Briggs Institute*, 11.
- Dewi et al. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar*.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik - Google Buku* (Edisi 1, C).
- Handayani, N. (2018). Efektivitas Penggunaan Aromaterapi Sebagai Terapi Koplementer Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Kemenkes Tasikmalaya*, 1(2), 109–120.
- Ismiyati, A. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Perumahan Sewon Asri Yogyakarta. *Skripsi Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Jumiarni. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada Pasien Gangguan Cemas yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang dan Jangka Pendek. *Computers and Industrial Engineering*, 2(January), 6.
- Lestari, I., & Maisaro, M. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Doctoral Dissertation, Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Lumbantobing. (2017). *Gangguan tidur*. Balai Penerbit FKUI.
- Majid, Y. A. (2018). Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay. *Bandung: Skripsi Tidak Dipublikasi. Universitas Padjajaran Bandung*.
- Marettih, A. K. E. (2018). Kualitas Hidup Perempuan Menopause. *Jurnal Perempuan, Agama Dan Gender Marwah*, 11(2), 1–17.
- Meylana, N. (2019). Efektivitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause di desa pancuranmas magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28–37.
- Mubarak & Chayatin. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*

- Teori dan Aplikasi dalam Praktik. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Muchtaridi & Mulyono. (2018). *Aroma Therapi : Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Graha Ilmu. Radiyanto.
- Iwan Widya Hartono. (2012). *Akupresur untuk berbagai penyakit : Dilengkapi dengan terapi gizi medik dan herbal/Radyanto Iwan Widya Hartono* |Perpustakaan UIN.
- Sultan Syarif Kasim Riau. Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula angustifolia*). *Medical Journal of Lampung University*.
- Ratnasari, C. D. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Skripsi. Universitas Diponegoro, Semarang*, 6(3), 14–15.
- Reid et al. (2018). Managing Menopause. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 36(9), 51–56.
- Rofiah, K. (2022). *The Effect of Decoction of Coriander Seeds on Blood Pressure in Menopausal Women with Hypertension in the Work Area of the Mrican Health Center Kediri in 2022*. 5(2), 135–140.
- Shariati et al. (2022). The effect of acupressure on sleep quality in hemodialysis patients. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(6), 417–23.
- Sihombing, M. (2020). Perbandingan Keluhan Menopause Pada Wanita Usia 45 – 55 tahun yang Memiliki Berat Badan normal atau kurang ($IMT < 22,9 \text{ kg/m}^2$) dengan yang memiliki berat badan lebih atau obesitas ($IMT > 23 \text{ kg/m}^2$) di kelurahan glugur darat II kecamatan Medan Timur. *Karya Tulis Ilmiah Medan FK USU*.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. ALFABETA.
- Sukanta, P. O. (2019). *Pijat akupresur untuk kesehatan*. Promplus.
- Sukmalara, D. (2020). Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2020. *Afiat*, 3(2), 399–412.
- Sun et al. (2019). The mechanism of acupuncture in treating essential hypertension: A narrative review. *International Journal of Hypertension*.
- Suranto, A. (2019). *Pijat Anak*. Penebar Plus+. Widjayanti, Y. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), 724–732.

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman. *Skripsi*, 107.

Zafarghandi, N. et al. (2019). *The effects of sleep quality and duration in late pregnancy on labor and fetal outcome*. 25, 535–537.