

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI CENDANA
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE USIA 60–70 TAHUN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK ALUNG**

**YOHANA SUGANDA¹, RATIH SEPTIANA ARPEN², ELWITRI SILVIA³, MAYSA
PARANTISKA ANGGRAYNI⁴**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sumatera Barat^{1,2,3,4}
email: yohanaaldhitya@gmail.com¹, ratihtseptiana17@gmail.com²,
elwitri.silvia.91@gmail.com³, maysatiska@gmail.com⁴

Abstract: Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan oleh ovarium secara progresif yang telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tujuan dalam penelitian ini mengetahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause usia 60-70 tahun. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan pre eksperimen dan menggunakan rancangan penelitian one grup pretest and posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability berupa purposive sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 22 ibu menopause dengan usia 60-70 tahun. Menggunakan alat ukur kuisioner dengan kualitas tidur. Peneliti ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian diketahui kualitas tidur ibu menopause sebelum di berikan Adalah mean 23.41 dan setelah diberikan diberikan nilai mean 8.91. Berdasarkan uji statistic terdapat pengaruh sebelum di berikan dan sesudah di berikan aromaterapi Cendana adalah $p\text{ value} = 0,00 (p = 0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Usia 60-70 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung. Disarankan bagi ibu menopause dapat menerapkan terapi non farmakologi menggunakan aroma erapi cendana. Hal ini karena pemberian aromatterapi cendana terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur ibu menopause.

Keywords: Ibu Menopause, Kualitas Tidur, Aromaterapi Cendana.

A. Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan setiap tahunnya sekitar 25 juta wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. Jumlah wanita usia 50 tahun keatas dapat diperkirakan meningkat dari 500 juta pada saat ini menjadi lebih dari 1 miliar pada 2030. Sebagian besar dari mereka yaitu sekitar 80% tinggal di negara berkembang dan setiap tahunnya populasi perempuan menopause meningkat sekitar tiga persen artinya kesehatan perempuan khususnya patut mendapatkan perhatian sehingga akan meningkatkan angka harapan hidup dan tercapainya kebahagiaan serta kesejahteraan secara psikologis (Dewi, 2025).

Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidurnya yaitu terlihat bugar dan segar, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur pada ibu menopause adalah 7 jam/hari. Menopause adalah tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut diakibatkan oleh ovarium secara progresif yang telah gagal dalam memproduksi hormon estrogen folikel dalam ovarium mengalami penurunan aktivitas yang dapat menyebabkan menstruasi berhenti sehingga wanita tidak mengalami menstruasi selamanya (Sari, 2018).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Sari, 2018). Kualitas tidur mencakup kuantatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur berbeda-beda, dan berubah-ubah sepanjang siklus kehidupan. Rata-rata jumlah jam tidur pada usia dewasa yaitu 7–8 jam setiap malam. Namun, lama kualitas tidur yang disarankan berkurang seiring dengan bertambahnya usia, mereka sering kali kurang tidur dan cenderung tidak menghabiskan lebih banyak waktu dalam tahap tidur yang pulas dan tenang. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat

menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup (Sandi et al., 2024)

Berikut perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu menopause baik secara fisik maupun secara psikologis:

1. Symptom vasomotor

a. Hot Flashes atau Keringat Malam

Kebanyakan wanita juga akan merasakan rasa panas (hot flushes), yaitu pada waktu serangan muka merah (hot flushes) wanita mengalami perasaan panas yang terpusat pada wajah, yang menyebar ke leher dan dada dan mungkin ke seluruh tubuh. Flashing ini disertai dengan vasodilatasi perifer dan kenaikan suhu tubuh sebesar 30C. penyebab muka merah tidak diketahui. Muka merah berlangsung 1- 3 menit dan sering disertai dengan berkeringat. Muka merah dapat terjadi beberapa kali siang dan malam

b. Gejala urogenital

Salah satunya gejala vagina. Gejala-gejala vagina yang disebabkan kehilangan estrogen cenderung terjadi terutama pada klimakterium. Biasanya pasien mengeluh vagina kering dan terasa seperti “terbakar”, tetapi beberapa wanita mengalami dyspareunia berat yang dapat mempengaruhi hubungan dengan pasangannya. Wanita yang berhubungan seksual secara teratur lebih kecil kemungkinan mengalami dyspareunia. Penurunan kadar estrogen menyebabkan vagina menjadi kering dan kurang elastis (Herliawati et al., 2024)

c. Gejala psikologis

Persepsi bahwa menopause adalah suatu ancaman hanya berdasar pada tradisi. Pada beberapa Masyarakat Wanita menyambut dengan gembira menopause karena mereka tidak lagi mengandung dan mempunyai kebebasan lebih besar. Di banyak Negara Barat, yang lebih menekankan pada kemudahan, menopause sering dirasakan sebagai sesuatu yang negative (Suganda et al., 2024). Hubungan dengan pasangan dan anak-anak mungkin terganggu, wanita tersebut menjadi cemas tentang masa depannya, atau ia mungkin merasa lebih kurang menarik lagi. Keluhan psikologis tentang menopause yang merupakan tanda dan gejala dari menopause antara lain: ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi (Herliawati et al., 2024)

Lansia yang mengalami gangguan tidur, maka akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Kualitas tidur adalah suatu kemampuan tidur seseorang dalam mempertahankan kondisi tidur sesuai kebutuhannya dan tidak terdapat gangguan selama periode tidur sehingga pada saat terbangun tubuh terasa segar (Suganda et al., 2025). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif tidur, seperti durasi, latensi tidur dan aspek subjektif dari tidur. Pada lansia, terjadi perubahan dalam kualitas tidurnya yaitu memendeknya jenis tidur Rapid Eye Movement (REM) atau yang biasa disebut tidur paradoks (Fazriana et al., 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu menopause adalah dengan menggunakan metode penyampaian aroma harum melalui inhalasi atau diuluki sebagai inhalasi aromaterapi (Ulya et al., 2024). Diantara beragam jenis aromaterapi, terdapat satu metode yang menonjol, yakni aromaterapi dari cendana. Tidak hanya berguna memperkuat, mengundang kantuk, menenteramkan, dan menciptakan ketenangan (S et al., 2023), tetapi juga mampu meredakan tegangan saraf, mengusir depresi, menyingkirkan stres, menenangkan kegelisahan, meredakan amarah, serta mengatasi gangguan tidur. Minyak yang luar biasa ini sungguh efektif bila diaplikasikan oleh mereka yang menderita (Nofitasari & Ilmiah, 2025)

Pembahasan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause usia 60-70 tahun. Tujuan umum untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause usia 60-70 tahun (Satria et al., 2025). Tujuan Khusus Diketahui rata – rata kualitas tidur ibu menopause sebelum diberikan aromaterapi cendana di wilayah kerja puskesmas Lubuk Alung, Diketahui rata-rata kualitas tidur ibu menopause setelah diberikan aromaterapi cendana di wilayah kerja puskesmas Lubuk Alung, Diketahui pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause di wilayah kerja puskesmas Lubuk Alung.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif, Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi cendana sebagai variabel independent, sedangkan variabel dependen adalah pengaruh terhadap kualitas tidur ibu menopause usia 60-70 tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian one pretest-posttest desain yaitu rancangan quasi eksperimen dengan cara mengukur kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk mengidentifikasi perbedaan pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause. Penelitian telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung pada bulan Desember 2024 - Januari 2025 Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung. Populasi dalam penelitian ini Adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah ibu menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung. Jumlah Ibu menopause berdasarkan data bulan Agustus 2024 yaitu sebesar 348 ibu menopause. Analisis yang digunakan ialah analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Univariat Analisis data dilakukan untuk mendeskripsikan 1.

C. Pembahasan dan Analisa

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung dengan subjek sebanyak 22 responden ibu menopause yang mengalami kesulitan dalam tidur atau terganggunya kualitas tidur ibu menopause, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 januari s/d 20 januari 2025. Pada pembahasan bab ini akan di bahas penelitian tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Usia 60 - 70 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung Tahun 2025.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk alung Tahun 2025 Distribusi Frekuensi Usia Ibu Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk alung Tahun 2025

Umur	Frekuensi	Persentase
60 - 62	4	18.2%
63 - 65	8	36.4%
66 - 68	6	27.3%
69 - 70	4	18.2%
Total	22	100.0%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 ibu menopause yang paling banyak mengalami gangguan atau masalah pada kualitas tidur adalah umur 63 - 65 tahun sebanyak 8 responden (36.4%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Aromaterapi Cendana Diwilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Nyenyak	4	18.2%
Tidak Nyenyak	18	81.8%
Total	22	100.0%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi cendana responden yang mengalami tidur tidak nyenyak 4 responden (18.2%) dan responden yang mengalami tidur nyenyak 18 responden (81.8%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur
Ibu Menopause Sesudah Diberikan Aromaterapi Cendana Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1	Nyenyak	22	100.0%
		22	100.0%

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sesudah diberikan aromaterapi cendana responden yang mengalami kualitas tidur nyenyak sebanyak 22 responden (100%).

Tabel 4 Distribusi rata-rata Berdasarkan Kualitas Tidur Terhadap
Ibu Menopause Sesudah Diberikan Aromaterapi Cendana Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung Tahun 2025

Kualitas Tidur	N	Mean	Min – Max
Sebelum Intervensi	22	23.41	18– 51
Sesudah Intervensi	22	8.91	5 – 17

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan pemberian Aromaterapi Cendana sebesar 23.41 dengan skor minimum 18 dan maksimum 51 dan setelah dilakukan pemberian Aromaterapi Cendana sebesar 8.91 dengan skor minimum 5 dan maksimum 17.

Berdasarkan data yang telah disampaikan bahwa dapat dilihat bahwa responden yang berusia 60 – 62 tahun sebanyak 4 responden (18.2%), responden yang berusia 63 - 65 tahun sebanyak 8 responden (36.4%), responden 66 – 68 tahun sebanyak 6 responden (27.3%), dan responden yang berusia 69 – 70 tahun sebanyak 4 responden (18,2%).

Menurut penelitian Sarwono (2021) usia adalah faktor terpenting dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku positif dibandingkan umur dibawahnya. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Usia seseorang akan mempengaruhi cara dia berfikir dan perilaku terhadap lingkungannya dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan serta perilaku orang atau kelompok sekitarnya.

Menurut teori usia rata pada menopause alamiah adalah 51 tahun dan memiliki perbedaan pada tiap masing-masing individu. Usia menopause seorang wanita ditentukan oleh faktor genetik dan lingkungan. Menopause merupakan kondisi wanita dengan periode menstruasi yang tidak teratur (premenopause), amenore yang berlangsung lebih dari 60 hari dianggap sebagai perimenopause, dan wanita dengan setidaknya 12 bulan amenore diklarifikasikan sebagai pascamenopause. Perubahan hormon yang terjadi pada masa menopause yaitu berkurangnya zat inhibitin yang dihasilkan oleh indung telur menyebabkan peningkatan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) diikuti peningkatan hormone esterogen testoteron.

Menurut asumsi peneliti ibu menopause yang berusia 60 – 62 tahun sering mengalami hot flashes yaitu sensasi panas yang datang tiba-tiba dan menyebar keseluruh tubuh, disertai dengan kemerahan pada wajah dan berkeringat. Masalah tidur seperti sulit tidur atau sering terbangun dimalam hari. Perubahan suasana hati yaitu mudah tersinggung, cemas atau depresi. Vagina kering yaitu kurangnya kelembapan pada vagina yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman saat berhubungan seksual. Penurunan libido, yaitu kurangnya minat terhadap aktivitas seksual. Ibu menopause yang berusia 63 – 65 tahun sering mengalami nyeri pada persendian dan otot-otot tubuh, penurunan kepadatan tulang sehingga meningkatkan resiko osteoporosis, dan inkontinesia urin atau sering buang air kecil. Ibu menopause yang berusia 66 – 68 tahun sering mengalami gangguan tidur yaitu insomnia atau kualitas tidur yang buruk, perubahan kognitif yaitu sulit berkonsentrasi atau mudah lupa, dan perubahan pada kulit akibat penurunan hormon estrogen. Ibu menopause yang berusia 69 – 70 tahun umumnya sangat ringan atau bahkan tidak ada tergantung dari masing – masing individu .

Analisis Univariat

1. Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum (*pretest*) Diberikan Aromaterapi Cendana

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 22 responden ibu menopause usia 60 – 70 tahun ke atas di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan (100%). Berdasarkan usianya diketahui responden yang berusia 60 – 62 tahun sebanyak 4 responden (18.2%), responden yang berusia 63 - 65 tahun sebanyak 8 responden (36.4%), responden yang berusia 66 – 68 tahun sebanyak 6 responden (27.3%), dan responden yang berusia 69 - 70 tahun sebanyak 4 responden (18.2%). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum diberikan aromaterapi cendana responden yang mengalami tidur nyenyak sebanyak 4 responden (18.2%) dan responden yang mengalami tidur tidak nyenyak sebanyak 18 responden (81.8%).

Menurut penelitian (Yunita et al., 2024) yang menunjukkan kualitas tidur ibu menopause yang buruk disebabkan karena seringkali terbangun di malam hari karena keinginan buang air kecil, mimpi buruk, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun dingin. Untuk durasi tidur dapat dinilai dari waktu saat memulai tidur sampai saat terbangun. Umumnya durasi tidur malam normal menurut Centers for Disease Control and Prevention USA adalah 7 - 8 jam per hari.

Berdasarkan teori aromaterapi dapat diaplikasikan dalam berbagai cara, antara lain dengan menggunakan alat anglo pemanas, pemijatan, berendam, penghirupan langsung, semprotan maupun dengan kompres. Setiap cara tersebut dapat dilakukan tergantung dari selera, kebutuhan, dan kondisi individu masing - masing. Salah satu cara yang efektif adalah dengan inhalasi langsung, sehingga efek dari aromaterapi bekerja langsung pada sistem limbik pada otak. Pemberian aromaterapi cendana membantu mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur, stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi.

Menurut asumsi peneliti sebelum (*pretest*) dilakukannya observasi pemberian aromaterapi cendana pada ibu menopause, ibu menopause sering terbangun pada malam hari atau bangun sangat pagi, bangun tidur terasa lelah, kadang mengantuk dan kelelahan pada siang hari, sulit berkonsentrasi karena kurang tidur, dan sering merasa gelisah dan cemas sebelum tidur. Leher terasa kaku, kadang pusing, durasi tidur 4-5 jam.

2. Kualitas Tidur Ibu Menopause Sesudah (*posttest*) Diberikan Aromaterapi Cendana

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 22 responden ibu menopause usia 60 – 70 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung dapat diketahui bahwa sesudah diberikan aromaterapi cendana responden yang mengalami tidur nyenyak sebanyak 22 responden (100%).

Menurut penelitian (Millati et al., 2022) didapat bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara pemberian aromaterapi cendana dengan kejadian kualitas tidur pada ibu menopause, artinya semakin baik pemberian aromaterapi pada ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kejadian kualitas tidur yang buruk pada ibu menopause.

Berdasarkan teori proses penyegaran tidur dengan mengimplementasikan cendana sebagai aromaterapi melibatkan sejumlah mekanisme yang menghasilkan efek relaksasi. Penggunaan aromaterapi cendana diawali dengan inhalasi yang mengaktifkan reseptor saraf indra penciuman yang dikenal sebagai reseptor silia saraf olfaktorius, terletak pada jaringan epitel indra penciuman. Kemudian, aromaterapi cendana ini diteruskan ke pusat pengendalian 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 dibawah permukaan korteks serebri ini dikenal sebagai system limbik, yang menambahkan dimensi yang tak tergantikan dalam merasakan efek aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur yang membaik. Komponen utama dalam system limbik yang terkait dengan fragran adalah amygdala yang sering dijuluki sebagai jantung emosi, bertanggung jawab atas respons emosional terhadap aromanya dan hippocampus memiliki peran krusial dalam menyimpan ingata aromatic yang kita hirup, sedangkan hipotalamus bertugas mengola transformasi aromatic menjadi impuls listrik yang dikirimkan ke pusat otak. Sebagai efeknya, impuls listrik

ini mampu mengoptimalkan gelombang afla di dalam otak kita, yang pada gilirannya membantu kita merasakan ketenangan.

Menurut asumsi peneliti sesudah (posttest) dilakukannya observasi pemberian aromaterapi cendana pada ibu menopause, ibu menopause lebih mudah tidur setelah dilakukannya intervensi, lebih jarang terbangun di tengah malam, lebih cepat kembali tertidur setelah terbangun di tengah malam, merasa lebih segar saat bangun tidur, ibu menopause merasa lebih berenergi sepanjang hari karena tidur yang cukup, ibu menopause lebih mudah berkonsentrasi, ibu menopause merasa lebih tenang dan rileks sebelum tidur, dan ibu menopause merasa kualitas tidur nya lebih baik setelah dilakukan intervensi.

3.Rata-rata kualitas tidur pada ibu menopause sebelum (pretets) dan sesudah (posttest) Diberikan aromaterapi cendana di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Alung

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa rata-rata sebelum dilakukan pemberian aromaterapi cendana sebesar 23.41 dengan skor minimum 18 dan maksimum 51 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi cendana mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi sebesar 8.91 dengan skor minimum 5 dan skor maksimum 17.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian penelitan (Yunita et al., 2024), yang mengataan bahwa rata-rata gangguan pola tidur sebelum dilakukan aromaterapi cendana adalah 7,45 (insomnia sangat berat) dengan standard deviasi 1,445, sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 3,02 (tidak ada keluhan insomnia) dengan standard deviasi 1,100, nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$ artinya ada perbedaan bermakna skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi cendana, dengan demikian maka disimpulkan aromaterapi cendana efektif mengatur pola tidur.

Berdasarkan teori peningkatan kualitas tidur ibu menopause karena aromaterapi 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. Aromaterapi cendana mempunyai kandungan santalol yang berefek pada sistem saraf.

Menurut peneliti pada penelitian ini berdasarkan dari hasil Mean olah data terdapat adanya perbedaan Mean sebelum intervensi dan sesudah intervensi yang didapatkan adanya peningkatan Kualitas Tidur Ibu Menopause yang baik dengan Pemberian Aromaterapi Cendana, sehingga terjadinya peningkatan kualitas tidur ibu yang baik

D. Penutup

Penelitian ini menyimpulkan bahwa seluruh responden ibu menopause usia 60 - 70 tahun di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung mengalami gangguan kualitas tidur sebelum intervensi, namun setelah diberikan aromaterapi cendana terjadi peningkatan kualitas tidur hingga berada pada kategori baik, dengan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi ($p \text{ value} = 0,000$). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti, menjadi dasar bagi instansi kesehatan dalam merancang strategi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu menopause, mendukung pengembangan ilmu pengetahuan di institusi pendidikan, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji pengaruh aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur ibu menopause.

Daftar Pustaka

- Dewi, B. P. (2025). Hubungan Pengetahuan, Mekanisme Koping Dan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 8(3), 735–743.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1.
- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Fauzia, R. L., Keb, S. T., Suciana, S., ST, S., & Setyani, R. A. (2024). *Buku Ajar Perimenopause*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Millati, I. S., Safitri, R., & Purwati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh

- (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang. *Ovary Midwifery Journal*, 4(1), 1–9.
- Nofitasari, N., & Ilmiah, W. S. (2025). PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY CENDANA TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI DESA SENTULAN KECAMATAN BANYUANYAR KABUPATEN PROBOLINGGO. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 10(02), 61–75.
- S, G. T. P., Suganda, Y., Putri, S. K., & Januar, R. P. (2023). Peran Perguruan Tinggi Dalam Memberikan Perlindungan Terhadap Kekerasan Seksual Pada Perempuan Di Lingkungan Kampus. *Journal of Global Legal Review*, 1(1), 37–50. <https://doi.org/10.59963/jglegar.v1i1.192>
- Sandi, S. W., Hanifah, F., & Sari, A. (2024). PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI PMB NY. S KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7), 4207–4218.
- Sari, D. A. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*.
- Satria, O., Suganda, Y., Meiriza, W., & Armalini, R. (2025). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula Angustifolia*) TERHADAP PENGURANGAN MUAL MUNTAH IBU HAMIL TRIMESTER I. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 16(1), 45–51.
- Suganda, Y., Silvia, E., & Aninora, N. R. (2024). PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG TRIPLE ELIMINASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DI PUSKESMAS PASAR USANG. *Ensiklopedia of Journal*, 6(2), 45–52.
- Suganda, Y., Ulya, R., & Radhia, M. Z. (2025). The Effect of Infusing Soursop Leaves (*Annona muricata* L.) on Vaginal Discharge in Women of Childbearing Age: A Randomized Clinical Trial at the Lolo Community Health Center, Kerinci Regency, Jambi, Indonesia. *Sriwijaya Journal of Obstetrics and Gynecology*, 3(1), 1–10.
- Ulya, R., Suganda, Y., & Radhia, M. Z. (2024). The Effect of Topical Virgin Coconut Oil on Striae Gravidarum Prevention and Severity: A Randomized Controlled Trial. *Eureka Herba Indonesia*, 5(3), 481–491.
- Yunita, Y., Karmelia, M., & Yolandia, R. A. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4091–4103.