

**PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
GANGGUAN TIDUR IBU *MENOPAUSE* DI
BANJAR BATAN TANJUNG
DESA CEMAGI**



SKRIPSI

Oleh :

NI LUH GEDE NIDYA KUSUMA WARDANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

**PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
GANGGUAN TIDUR IBU *MENOPAUSE* DI
BANJAR BATAN TANJUNG
DESA CEMAGI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

Ni Luh Gede Nidya Kusuma Wardani

NIM : A1119012

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
GANGGUAN TIDUR IBU MENOPAUSE DI
BANJAR BATAN TANJUNG
DESA CEMAGI

Diajukan Oleh:

NI LUH GEDE NIDYA KUSUMA WARDANI

A1119012

Badung, 15 Agustus 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes

NIDN.0821098803

Pembimbing II



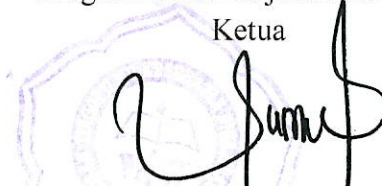
Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb

NIDN.0815019101

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN.0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
GANGGUAN TIDUR IBU MENOPAUSE DI
BANJAR BATAN TANJUNG
DESA CEMAGI**

Badung, 29 Agustus 2023

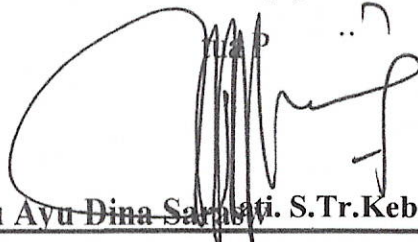
Diajukan Oleh:

NI LUH GEDE NIDYA KUSUMA WARDANI

A1119012

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb. M,Keb

NIDN.0822059601


Penguji I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes

NIDN.0821098803

Penguji II



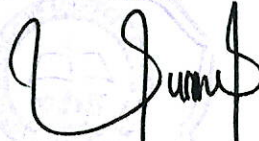
Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0815019101

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST.,M.Keb

NIDN.0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Agustus 2023

Ni Luh Gede Nidya Kusuma Wardani

Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Tidur Ibu *Menopause* di Banjar Batan Tanjung Desa Cemagi

XIV + 60 + 5 Tabel + 2 Gambar + 18 Lampiran

ABSTRAK

Menopause merupakan masa berakhirnya menstruasi atau haid. Pada masa ini merupakan suatu fase peralihan dari masa reproduktif menuju non reproduktif, hal ini ditandai dengan berhentinya menstruasi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2030 diperkirakan akan ada sekitar 1,2 miliar jumlah wanita di seluruh dunia yang akan memasuki masa *menopause* dan sekitar 80% terjadi di negara berkembang. Pada wanita *menopause* akan sering terjadi berbagai keluhan baik keluhan fisik maupun psikologis. Salah satu keluhan yang sering terjadi pada masa *menopause* adalah gangguan tidur. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur adalah dengan menggunakan terapi komplementer yaitu aromaterapi mawar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar pada ibu *menopause* yang mengalami gangguan tidur di Banjar Batan Tanjung Desa Cemagi. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 36 responden dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk membandingkan hasil sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Hasil yang didapatkan adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi mawar. Berdasarkan hasil analisis, diketahui nilai *p value* sebesar 0,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap gangguan tidur ibu *menopause* di Banjar Batan Tanjung Desa Cemagi. Dari hasil penelitian ini diharapkan ibu *menopause* bisa mengaplikasikan aromaterapi mawar untuk mengatasi gangguan tidur.

Kata Kunci : Aromaterapi mawar, Gangguan tidur, Ibu *Menopause*

Daftar Pustaka : 21 (2015 – 2022)

HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESIONAL PROGRAM

Undergraduate Thesis, August 2023

Ni Luh Gede Nidya Kusuma Wardani

The Effect of Rose Aromatherapy on Sleep Disorders of Menopausal Mothers in Banjar Batan Tanjung, Cemagi Village.

XIV + 60 + 5 table + 2 picture + 18 appendixes

ABSTRAC

Menopause is the end of menstruation or menstruation. This period is a transitional phase from reproductive to non-reproductive period, this is marked by the cessation of menstruation. According to data from the World Health Organization (WHO) it is estimated that by 2030 there will be around 1.2 billion women worldwide who will enter menopause and about 80% will occur in developing countries. Menopausal women will often experience various complaints, both physical complaints and psychological. One of the complaints that often occurs during menopause is sleep disturbance. One of the non-pharmacological therapies that can be used to overcome complaints of sleep disturbances is to use complementary therapy, namely rose aromatherapy.

This study aims to determine the effect of rose aromatherapy on postmenopausal women who experience sleep disturbances at Banjar Batan Tanjung, Cemagi Village. The research design used was the One Group Pretest-Posttest Design. The number of samples is 36 respondents with purposive sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon Test to compare the results before and after the intervention was given.

The results obtained had a significant effect before and after the rose aromatherapy intervention was given. Based on the results of the analysis, it is known that the p value is 0.00 so that it can be concluded that there is an effect of giving rose aromatherapy to sleep disturbances in menopausal women at Banjar Batan Tanjung, Cemagi Village. From the results of this study, it is hoped that postmenopausal women can apply rose aromatherapy to treat sleep disorders.

Keywords : Rose Aromatherapy, Sleep Disorder, Menopausal Mother

Bibliography : 21 (2015 – 2022)

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Gede Nidya Kusuma Wardani

NIM : A1119012

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Tidur Ibu
Menopause di Banjar Batan Tanjung Desa Cemagi.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 20 Juli 2023



(Ni Luh Gede Nidya Kusuma Wardani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas nikmat, sehat, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Tidur Ibu *Menopause* di Banjar Batan Tanjung Cemagi” ini tepat pada waktunya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menempuh program pendidikan S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran dan selalu memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran

5. I Putu Hendra Sastrawan,S.Si selaku Perbekel Desa Cemagi yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Banjar Batan Tanjung Desa Cemagi.
6. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh dan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman - teman yang telah memberikan dukungan kepada peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan krtitik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan hasil tulisan yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca.

Badung,, 20 Juli 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Pelayanan Kebidanan.....	4
2. Masyarakat	4
3. Institusi Pendidikan	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	6

1. <i>Menopause</i>	6
2. Patofisiologi <i>Menopause</i>	7
3. Macam – Macam <i>Menopause</i>	8
4. Tahapan <i>Menopause</i>	9
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Menopause</i>	10
6. Keluhan Fisik dan Psikologis Masa <i>Menopause</i>	12
7. Pengukuran Kualitas Tidur	17
8. Cara Mengatasi Keluhan	22
9. Aromaterapi Mawar	24
B. Kajian Empiris	27
C. Kerangka Teori	29

**BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI
OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis Penelitian	31
C. Definisi Operasional	32

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Etika Penelitian	35

E. Alat Pengumpulan Data.....	38
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	39
G. Analisis Data	41

BAB V : HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Analisis Univariat	45
C. Analisis Bivariat.....	48
D. Hasil Uji Normalitas	48

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penulisan.....	50
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	55

BAB VII : PENUTUP

A. Simpulan.....	57
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pekerjaan	46
Tabel 5.2 Gangguan Tidur Sebelum diberikan Intervensi	47
Tabel 5.3 Gangguan Tidur Setelah diberikan Intervensi	47
Tabel 5.4 Hasil Uji <i>Saphiro Wilk</i>	48
Tabel 5.5 Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Tidur Ibu <i>Menopause</i> ..	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Pre Eksperimental One Group Pretest-Postest</i>	33

DAFTAR SINGKATAN

FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
TSH	: <i>Tyroid Stimulating Hormone</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: <i>Informed Consent</i>
PUSTU	: Puskesmas Pembantu
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Ijin Penelitian dari Desa Cemagi
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 9 : Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 10 : Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Mawar
- Lampiran 11 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 : Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ageng, Robiatul (2017). Perbandingan Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB. *Primer*, Vol.3 No.1.
- Andriyani, Yesi. (2015). Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. Skripsi, Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Ganong, W.F.(2015). Buku Ajar fisiologi kedokteran. Edisi 24, Jakarta: EGC.
- Hanum, N., & Safuridar, S. (2018). Analisis Kondisi Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Kesejahteraan Keluarga di Gampong Karang Anyar Kota Langsa. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 42–49. <https://doi.org/10.33059/jseb.v9i1.460>
- Irene, S. A., Noor, S., & Studi Kebidanan Program Profesi Bidan Fakultas Kesehatan, P. (n.d.). *Pengabdian Masyarakat Akupresure untuk Mengatasi Insomnia pada Menopause*.
- Izmi Widyastuti. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause Study Literature Naskah Publikasi*. 1–13.
- Kholifah, N., Erna Marisa, D., Program Studi Keperawatan Stikes Mahardika, M., Program Studi Keperawatan Stikes Mahardika, D., & Program Studi Kebidanan Stikes Mahardika, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospit. *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, 19–26. <http://jurnal.stikesmahardika.ac.id/index.php/JKM/article/view/76>
- Lestari, Rossalim. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Kota Ngawi. diakses 20 desember 2019.
- Marini Nabila, N., Utami, S., & Keperawatan, F. (2019). Wanita Menopause Menghadapi Hot FlasheS. In *JOM FKp* (Vol. 6, Issue 1). Januari-Juni.
- Nuraini, Desi. (2019) yang berjudul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda
- Panti, D. I., Tresna, S., Unit, W., Luhur, B., Bantul, K., Foerwanto, Y., Nofiyanto, M., Prabowo, T., Studi, P., Keperawatan, I., Jenderal, S., Yani, A., Ringroad Barat, Y. J., & Yogyakarta, D. I. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar

Terhadap Kualitas Tidur Lansia. In *Media Ilmu Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1).

Radityo, W. E. (n.d.). *Depresi Dan Gangguan Tidur*.

Sholehah, L. R. (2013). Penanganan insomnia. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–21

Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., Fakultas, M., Universitas, K., & Sumatera, I. (2022). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada masa Pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran STM*, V(I), 72–79.

Singh, A. (2019). Pasien Demensia Di Rsup Muhammad Hoesin Palembang Periode Januari 2014 – Juli 2019. *Gambaran Penggunaan Benzodiazepin Pada Pasien Demensia Di Rsup Muhammad Hoesin Palembang*. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/23625>

Sukatin, Nurkhalipah, Kurnia, A., Ramadani, D., & Fatimah. (2022). Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1278–1285.

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.

Sumartyawati, N. M., Astuti, F., Susmitha, D. R., Pengajar, S., Tinggi, S., Mataram, I. K., Sekolah, M., Ilmu, T., & Mataram, K. (n.d.). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB*.

Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (n.d.). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia I Nengah Sumirta AA Istri Laraswati*.

Savitri, Restiani. (2020). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Rt 03 Rw 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta.

Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>

Widjayanti, Y. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 1–5.

Yuliawan, K. (2021). Pelatihan SmartPLS 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 43–50.