

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

PENGARUH PEMBERIAN AKUPRESURE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PERIMENOPAUSE

¹Dewi Sartika, ²T.Marzila Fachnawal, ³Tri Ribut Sulistyawati

dewisartika201902@gmail.com, tmarzilafahnawal@univbatam.ac.id, triribut@univbatam.ac.id
Program Studi S-1 Kebidanan Universitas Batam

uploaded: 22/07/2025 revised: 29/07/2025 accepted: 30/07/2025 published: 31/07/2025

ABSTRACT

Perimenopause is a phase of menopause change that occurs several years before menopause, which includes changes from the ovulation cycle to the anoovulation cycle with signs of menstrual cycle irregularities. The World Health Organization (WHO) shows an increase in the number of women entering the climacterium phase, which is estimated to increase to more than one billion by 2030. Perimenopausal women often experience sleep disorders or insomnia because serotonin levels decrease so that the amount of estrogen decreases. Insomnia can be treated using acupressure massage and lavender aromatherapy. The purpose of the study was to determine the effect of acupressure and lavender aroma therapy on perimenopausal insomnia. The design in this study is pre-experimental with one group pretest and posttest design. The sampling technique in this study uses purposive sampling. The results of the study showed that there was an effect of acupressure and lavender aromatherapy on perimenopausal women, as evidenced by the results of a statistical test with a value of $p < 0.000$ ($p < 0.05$) in the 2024 Karimun Health Center Work Area. The suggestion of the results of the study is expected to improve the ability in non-pharmacological therapy, namely the influence of acupressure and aroma lavender therapy to reduce insomnia in perimenopause among the community.

Keywords: Acupressure, Lavender Therapy Aroma, Perimenopause Insomnia

PENDAHULUAN

Perimenopause adalah fase perubahan menopause yang terjadi beberapatahun sebelum menopause, yang meliputi perubahan dari siklus ovulasi ke siklus anovulasi dengan tanda-tanda ketidakteraturan siklus menstruasi. Gejala yang sering terjadi adalah: ketidakstabilan vasomotor, gangguan kejiwaan, kekeringan vagina dan gangguan siklus menstruasi. (Prawirohardjo, 2018). Pra menopause adalah masa 4-5 tahun sebelum

menopause, masa menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun sedangkan pasca menopause adalah masa 3-5 tahun setelah menopause (Purwoastuti dan Walyani, 2015).

World Health Organization (WHO) menunjukkan pertambahan jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium yang diperkirakan meningkat hingga lebih satu miliar di tahun 2030. Proporsi di Asia diperkirakan akan mengalami peningkatan dari 107 juta menjadi 373

juta di tahun 2025. Sedangkan menurut Badan Sensus Penduduk, di Indonesia jumlah setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang, dan jumlah total penduduk perempuan Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 134266,4 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering diderita masyarakat di dunia, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang komorbid. Berdasarkan pada hal tersebut, insomnia dapat menjadi masalah yang serius pada tingkat pelayanan kesehatan primer (Permana, 2013). Penelitian terhadap insomnia di Amerika menyebutkan empat puluh hingga tujuh puluh juta penduduk Amerika mengalami insomnia intermiten dan 10% hingga 20% penduduk Amerika terkena insomnia kronis (Daniel, *et al.*, 2010). Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Amir, 2007). Terdapat 1,6% populasi di bawah usia 20 tahun yang menderita insomnia dan 11,9% pada populasi usia 30-40 tahun. Pada kelompok usia di atas 40 tahun, insidensi meningkat lebih cepat pada wanita, 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, 2007).

Wanita lebih sering 1,5 kali mengidap insomnia dibandingkan pria, dan 20-40% lansia mengeluhkan gejala-gejala pada insomnia tiap beberapa hari dalam 1 bulan (Kumar, 2007). Faktor yang erat kaitannya dengan gangguan tidur adalah

penyakit, depresi, kecemasan, stres, lingkungan yang menyulitkan tidur, kafein, alkohol, perokok berat, tidur siang, kebiasaan tidur terlalu dini atau menghabiskan waktu ditempat tidur ketika tidak ingin tidur (Lumbantobing, 2008). 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 (Sulistiyawati, 2012).

Pada periode perimenopause dan menopause dialami oleh banyak perempuan hampir di seluruh dunia, sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia. Menurut data salah satu gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan *hot flushes*, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% mengalami sering lupa, 33% mudah tersinggung, depresi pada 21,2-29,3%, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita perimenopause (Nikmatun, dkk, 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). 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).

Insomnia dapat diatasi menggunakan pemijatan akupresur dan aromaterapi lavender. Penelitian yang dilakukan Majid (2014) 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, 2008). Titik akupresur tersebut adalah titik *neiguan*, titik *shen men*, dan titik *san yin jiou* (Majid, 2014). 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 dan kuantitas tidur (Iswari dan Wahyuni, 2013).

Penanganan secara non farmakologi yaitu penanganan terapi dengan menggunakan aroma yang bahannya berasal dari tumbuhan golongan bunga-bunga. Penanganan dengan menggunakan aroma terapi ini merupakan salah satu dari terapi untuk

membantu proses relaksasi. Proses perjalanan dari terapi dengan aroma terapi ini dimulai dari menghirup aroma dengan hidung dan masuk ke lubang hidung yang selanjutnya akan diterima oleh silia yang berada dalam lubang hidung dan diteruskan ke ujung saluran pembau di hidung. Silia akan menerima bau-bauan yang akan diubah menjadi impuls listrik, kemudian melalui sistem penghirup akan dipancarkan ke arah otak. Sistem limbik yang ada di hipotalamus ini akan menerima semua impuls. Perasaan rileks akan kita rasakan pada saat terjadi peningkatan gelombang alfa yang ada dalam otak. Keadaan yang rileks ini akan menjadi sebab turunnya stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang letaknya berada pada batang otak bagian atas, dimana hal ini dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbar synchronizing regional*) yang fungsi ini kebalikan dengan SAR. Keadaan ini yang akan membuat kebutuhan tidur sesuai dengan harapan, sehingga kualitas tidur akan meningkat. Dengan harapan, sehingga kualitas tidur akan meningkat. (Khalili et al., 2021).

Aromaterapi lavender bersifat menenangkan (Suranto, 2011). Aromaterapi lavender mengandung antispasmodik, antivirus, dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, cara kerja aromaterapi melalui penciuman terdapat reseptor ke sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati dan merangsang *raphe nucleus* di otak yang berfungsi mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan seseorang untuk tertidur (Howard dan Hughes, 2007).

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh dengan pemberian akupresure dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pada perimenopause.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian akupresur pada titik *Heart 7 Shenmen* dan aromaterapi lavender terhadap skor insomnia pada wanita perimenopause. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek yang dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perimenopause yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Intervensi dilakukan selama dua minggu, yaitu dengan pemberian akupresur *Heart 7 Shenmen* satu kali sehari selama 10

menit, serta aromaterapi lavender melalui inhalasi selama 10 menit menjelang tidur. Instrumen penelitian yang digunakan antara lain kuesioner KSPBJ-Insomnia Rating Scale (IRS) untuk mengukur tingkat insomnia dan lembar observasi untuk pelaksanaan intervensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah akupresur dan aromaterapi, sementara variabel dependennya adalah skor insomnia. Data dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan observasi, kemudian dilakukan penyuntingan, pengkodean, entri, serta pembersihan data sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat untuk menguji pengaruh intervensi terhadap perubahan skor insomnia, dengan menggunakan *uji t* berpasangan atau *Wilcoxon signed-rank test* tergantung pada distribusi data. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh signifikan dari pemberian akupresur dan aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada wanita perimenopause.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji Analisa statistic, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50. Setelah dilakukan uji normalitas, jika didapatkan hasil data berdistribusi normal maka hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test* tetapi apabila didapat hasil data berdistribusi tidak normal, maka hasil penelitian dianalisa menggunakan Uji *Wicoxon Signed Rank Test*.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Insomnia Sebelum dan Sesudah Perlakuan Akupresure dan Terapi Lavender Pada Perimenopause

	N	Statistik	Nilai <i>p</i>	Keterangan
pre-test	30	0,949	0,158	Berdistribusi Normal
post-test	30	0,959	0,291	Berdistribusi Normal

Sumber Data: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 tentang Uji Normalitas Insomnia sebelum dan sesudah perlakuan akupresure dan terapi lavender dapat diketahui bahwa nilai p sebelum akupresure dan terapi lavender adalah 0,158 dan nilai p sesudah akupresure dan lavender adalah 0,291 dimana nilai keduanya lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga untuk melihat pengaruh antar variabel maka data akan diuji selanjutnya dengan uji Analisa *Paired T-Test*.

Tabel 2
Rata – rata Skor Insomnia Pre-test dan Post-test Dengan Perlakuan Akupresure dan Aromaterapi Lavender Pada Perimenopause

Variabel	Mean	N	SD
Skor insomnia pre-test	17,03	30	1,956
Skor insomnia post-test	7,53	30	1,833

Sumber Data: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa selisih rerata pre-test dan post-test responden sebelum dan sesudah dilakukan akupresure dan aroma terapi lavender di Puskesmas Karimun Tahun 2024 berjumlah 30 orang adalah nilai 9,5.

Tabel 3
Hasil Uji Analisa Pengaruh Pemberian Akupresure dan Aromaterapi Lavender Pada Perimenopause

Variabel	N	Mean	SD	p value
Skor insomnia Pretest – posttest	30	3,073	2,286	0,000

Berdasarkan tabel 3, tentang hasil uji Analisa pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender pada perimenopause di puskesmas karimun tahun 2024, hasil uji Analisa *Paired T-Test* didapatkan hasil nilai p yaitu 0.000 (nilai $p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada perimenopause di puskesmas karimun tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Karimun ditemukan bahwa dari 30 responden wanita perimenopause yang mengalami insomnia diperoleh rata – rata skor pre-test responden sebelum dilakukan tindakan akupresure dan aromaterapi lavender 17,03 dengan standar deviasi 1,956. Rata – rata skor post-test

responden setelah dilakukan tindakan akupresure dan aromaterapi lavender 30 responden mengalami penurunan skor insomnia dengan mean 7,53 dan standar deviasi 1,833. Selisih rata – rata pre-test dan post- test responden sebelum dan sesudah dilakukan akupresure dan aromaterapi lavender adalah 9,5.

Hasil penelitian ini sejalan

dengan Wahyudi (2015) mengungkapkan bahwa factor usia merupakan faktor yang terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang. Sementara kebutuhan tidur pun semakin menurun, karena dorongan homeostatistik untuk tidur pun berkurang. Perubahan – perubahan ini berbarengan dengan perubahan fisik lain (Setiabudhi, 2008). Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur dikalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Joewana, 2005).

Penelitian yang dilakukan (Meylana, 2015) tentang efektifitas akupresure dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause di desa Pancuranmas Magelang terhadap 20 responden setiap kelompok didapatkan hasil bahwa pengukuran rata – rata frekuensi insomnia sebelum diberikan akupresure pada hari 1 adalah 17,55 dan frekuensi rata – rata sebelum diberikan aromaterapi adalah 19,60 setelah diberikan akupresure pada hari ke 6 rata – rata turun menjadi 7,70 dan setelah diberikan aromaterapi hari ke 7 rata – rata turun menjadi 8,90.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Nuraini, Lorian, & Mustaming dkk, 2019) tentang pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda terhadap 33 responden kelompok intervensi rata-rata insomnia sebelum

diberikan intervensi aromaterapi mawar yaitu 27,03 dan rata-rata setelah diberi aromaterapi mawar adalah 16,82. Hal ini sesuai dengan teori Ayuningtyas (2019) perimenopause yakni periode transisi yang terjadi beberapa tahun menjelang menopause.

Perimenopause adalah keadaan dimana terjadinya terjadinya perpindahan dari siklus dan ketentuan hormon seks normal menuju masa menopause, masa menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun, (Purwoastuti dan Walyani, 2015) Usia termasuk dalam faktor penentu lamanya waktu tidur yang dibutuhkan seseorang (Sutanto dan Fitriana, 2017). Gangguan tidur juga merupakan gejala menopause, karena hormon estrogen juga memengaruhi reseptor tidur yang terletak di otak dan gangguan tidur ini adalah gangguan yang paling banyak dialami oleh para wanita ketika memasuki masa menopause, (Hidayah, 2018) Rendahnya kadar serotonin yang dipengaruhi oleh masa premenopause juga dapat menyebabkan kesulitan tidur, (Mulyani, 2013). wanita yang semakin tua usianya dalam mendapatkan menopause maka akan meningkatkan resiko terjadinya insomnia, (Menurut Wijayanti, 2014).

Menurut Putri dan Amalia (2019) akupresur merupakan pengobatan tradisional yang cara kerjanya dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur dan acupoint yang berada di saluran meridian. Penekanan pada titik tertentu dapat membuat tubuh rileks lalu mengantuk. Menurut Iswari dan Wahyuni (2013) 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 meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.

Hal ini sesuai dengan teori menurut (Lee et al., 2018) filosofi timur dan pengobatan tradisional china (TCM), siklus bangun tidur normal adalah keseimbangan harmonis yin yang, sirkulasi qi, dan ketenangan pikiran dan jiwa. Titik shenmen dalam teori akupunktur merupakan jalur jantung, sehingga penekanan pada titik ini dapat meregulasi dan menguatkan aliran darah ke yin ke jalur jantung, serta membersihkan panas dari jalur jantung, sehingga titik ini sering disebut titik sedasi, (Focks, 2008) Menurut Arab et al., (2015) telah dibuktikan oleh evidence based klinik, Shenmen (Heart 7) merupakan poin akupresur yang digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (insomnia).

Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi dapat menenangkan atau membuat rileks untuk beberapa gangguan seperti kecemasan, ketegangan dan insomnia, (Adiyati, 2010). Sejalan dengan teori Sharma (2009) mekanisme kerja aromaterapi mawar dalam tubuh manusia berlangsung yaitu melalui sistem penciuman dan sistem sirkulasi tubuh. Aromaterapi mawar dapat meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk rileks dan minyak mawar memang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan tidur.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dian Sari dan Devid Leonard (2018) dengan judul Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil penurunan yang signifikan, $p=0.007$.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati (2010) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat dilihat responden sesudah diberikan aroma terapi lavender di dapat rata-rata 70% yang mengalami kualitas tidur baik.

Wanita pada masa perimenopause pada usia 45 sampai 55 tahun skor pretest insomnia pada responden, skor pretest insomnia tertinggi ada pada responden berusia 55 tahun dan skor insomnia terendah pada responden berusia 45 tahun. Responden yang diberikan intervensi akupresur dan aromaterapi lebih cepat merasa mengantuk dan tertidur dibanding sebelum diberikan intervensi. Oleh karena itu sebaiknya jangan mengkonsumsi obat tidur. Metode ini dapat dijadikan salah satu cara menanggulangi insomnia pada wanita perimenopause secara mandiri dan mudah di rumah.

Pengaruh Pemberian Akupresure dan Aromaterapi Lavender Terhadap skor Insomnia Pada Wanita Perimenopause

Pengkajian Skor Insomnia menggunakan pemberian akupresure dan aromaterapi lavender dilakukan dalam dua tahap yaitu pertama dilakukan peneliti sebelum perlakuan akupresure dan aromaterapi lavender dan setelah perlakuan akupresure dan aromaterapi lavender terhadap responden 30 orang wanita perimenopause.

Berdasarkan hasil uji statistic paired t test yang menguji pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender terhadap insomnia yang dilakukan terhadap 30 orang wanita perimenopause di Puskesmas Karimun didapatkan hasil nilai p 0.000 ($p<0.05$).

Sehingga H0 ditolak yang berarti ada pengaruh akupresure dan aromaterapi terhadap insomnia di Puskesmas Karimun Tahun 2024.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Evida Junita dkk, (2020). Terdapat efektifitas aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020 karena aroma terapi lavender yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak mencapai sistem limbik sehingga mempengaruhi sistem hati. Pemberian terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah (2011) tentang pengaruh pemberian lavender aromaterapi terhadap penurunan insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojokerto didapat 90% mengalami kualitas tidur baik.

Pesan neurologis yang akan disampaikan ke otak melalui sistem limbik dan menyebabkan otak itu untuk menghasilkan neurotransmitter seperti endorfin bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit dan menimbulkan rasa nyaman. Perasaan rileks

tersebut membuat tingkat stress atau depresi seseorang akan menurun dan tingkat insomnia pun akan ikut menurun, (Snyder, 2016) Aromaterapi merupakan salah satu tindakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Aromaterapi dipengaruhi oleh kedalaman nafas ketika menghirup aromaterapi, efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi dapat menenangkan atau membuat rileks untuk beberapa

gangguan seperti kecemasan, ketegangan dan insomnia, (Adiyati, 2010).

Insomnia juga disebabkan oleh kekhawatiran kerja yang berlebihan yang akan mengganggu kerja organ jantung-limfa, hilangnya koordinasi fisiologis normal antara jantung dan ginjal, aktivitas berlebihan yang hati menyebabkan defisiensi yin, defisiensi qi jantung dan kantung empedu serta gangguan qi pada lambung dan lainnya (Gongwang, 002). Teori Wilson dan Mellor (2008) titik heart 7 shenmen merupakan jalur jantung, penekanan pada titik heart 7 shenmen dapat meregulasi dan menguatkan jantung (darah dan yin) juga menenangkan shen, membersihkan panas dari saluran jantung. Pemijatan sebaiknya jangan terlalu keras dan membuat pasien kesakitan. Pemijatan harus dapat menciptakan sensasi rasa (nyaman, pegal, panas, gatal, perih, kesemutan dan lain sebagainya). Apabila sensasi rasa dapat tercapai maka disamping sirkulasi chi dan xue (darah) lancar, juga dapat merangsang keluarnya hormon endorfin (hormon sejenis morfin yang dihasilkan dari dalam tubuh untuk memberikan rasa tenang). Aromaterapi memiliki prinsip yang sama dimana tubuh diberi aromaterapi untuk menguatkan yang terlalu lemah dan yang terlalu kuat diberi aromaterapi yang melemahkan, (Hartono (2012).

Gangguan tidur pada wanita perimenopause dapat ditanggulangi dengan pijat akupresure. Melakukan penekanan pada titik tertentu dapat merangsang pengeluaran serotonin yang dapat mempengaruhi *eintrains suprachiasmatic nucleus* dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu aromaterapi lavender yang dapat menenangkan

dan memberikan perasaan rileks untuk

gangguan kecemasan dan insomnia. Tindakan ini mudah dan dapat dilakukan sendiri sehingga responden akan merasa lebih nyaman dan tenang.

KESIMPULAN

1. Dari Uji Normalitas Insomnia sebelum dan sesudah pemberian akupresure dan aromaterapi lavender dapat diketahui bahwa nilai p sebelum akupresure dan terapi lavender adalah 0,158 dan nilai p sesudah akupresure dan lavender adalah 0,291 dimana nilai keduanya lebih besar dari 0.05, hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.
2. Diketahui bahwa selisih rerata pre-test dan post-test responden sebelum dan sesudah dilakukan akupresure dan aroma terapi lavender di Puskesmas Karimun Tahun 2024 berjumlah 30 orang yaitu terjadi penurunan.
3. Terdapat pengaruh pemberian akupresure dan aromaterapi lavender pada wanita perimenopause dibuktikan dengan hasil uji statistic nilai p 0.000 ($p < 0.05$).

SARAN

1. Bagi Instansi Pendidikan
Diharapkan instansi Pendidikan agar lebih menambah atau melengkapi sumber – sumber bacaan, sehingga mmepermudah bagi peneliti dalam mencari sumber pustaka saat penelitian.
2. Bagi Responden
Diharapkan kepada responden untuk lebih aktif mencari informasi tentang akupresure dan aromaterapi lavender sehingga responden dapat menggunakan terapi mandiri dan dapat memberikan informasi tersebut kepada orang lain.
3. Bagi Tempat Peneliti
Diharapkan dapat menjadi masukan

bagi pihak puskesmas dan menjadi program inovatif bagi tempat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abedian, Z. Leila, E. Ebrahimzadeh, S. (2009). The Effect of Acupressure Sleep Quality in Menopause Women A Randomized Control Trial. *Iran: Shiraz University Medical School*.
- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomni Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Vol,II No.02-Desember 2010*.
- Agustini, S. (2014). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum. *Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1. No. 2. 271-278*.
- Bobak, I. M., Lowdermik, D. L., dan Jensen, M. D. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- \Borud, E.K. (2009). *Acupuncture Treatment for Postmenopausal Hot Flashes*. Thesis. Norwegia: University of Tromso.
- Erliana, E, Haroen, H & Susanti RD. (2008). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksai Otot Progresif di BPSTW Ciparay Bandung*. <http://www.kesehatan.lansia.com/2023/tingkat-insomnia-pada-lansia-pdf>
- Fadilah, R,U. (2014). *Pengaruh senam otak terhadap lansia dengan gangguan insomnia di panti tresna werdha natar lampung selatan*.

- Sripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Fengge, A.(2012). *Terapi Akupresur Manfaat dan Teknik Pengobatan*. Yogyakarta: crop cirde corp.
- Gunawan, (2009). *Genius Learning Strategy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka. Hartati, S. (2012). *Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan & Ganas*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Hartono. R. I. W.(2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Hidayat, A.A.A (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. (2007). Not aroma, explain impact of lavender aromatherapy .New England Journal of Medicine.*Journal of Health Psychology (2008), 13, 603-617*.
- Iswari, W. (2013). *Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis*. Jurnal Kedokteran Udayana.
- Kadek, N, A. 2012. *Pengaruh Terapi Tapas Acupresure Technique Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia dengan Insomnia DiUnit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*.
- Kasdu, D. (2002), *Kiat Sehat Dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta. Kanisius. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Kelly, T. (2005). *50Rahasia Alami Tidur Yang Berkualitas*. Jakarta : Erlangga.
- Kurnia, A.D. dkk. (2009). *Aromaterapibunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. XXV No. 2*.
- Kuswita, (2012). *Gambaran Pengetahuan Wanita Menopause Tentang Masa Klimakterium*. KTI. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Majid, Y. A. (2014) . *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Terna Werda Ciparay*. Tesis. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Martini, S. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Metha. H. (2007). *The Science and Benefits of Acupressure Therapy*. Melalui <http://voice.yahoo.com/the-science-benefits-acupressure-therapy>
- Novianty, F. (2014). *Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ody, P. (2008). *Pengobatan Praktis Dari Cina*. Jakarta: Erlangga, PT. Gelora Aksara Pratama.

- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan ed 4*. Jakarta : Saleba Medika. Pratiwi, (2009) *Kesehatan Kelurga*. Yogyakarta: Oryza.
- Proverawati A. Sulistyawati E. (2010). *Menopause Dan Sindrom Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safitri, A. (2009). *Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita Di Kelurahan Titi Papan Kota Medan Tahun 2009*. Skripsi. Sumatera: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Sastrawinata, S. (2008). *Wanita Dalam Berbagai Masa Kehidupan*, dalam Hanifa W. Ed. Ilmu Kandung. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Saswono Prawiroharyo.
- Sastroasmoro, dkk. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke 4*. Jakarta: Sagung Seto.
- Setiawan, A. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan D III, D IV, S1 dab S2*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Shinobi.(2008). *Pijat Aromaterapi*http://id.88db.com/id/Discussion/Discussion_reply.page/Health_Medical??Discussion_D=1309.
- Stanley. M. Beare. P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. (Generontologi Nursing: A Health Promotion/ Protection AppROACH)*, Jakarta: EGC.
- Suhaidah, D. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur*. *Jurnal Kedoktera Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Suranto, A. (2011). *Pijat Anak*. Jakarta: Penebar Plus+.
- Siregar, Abidinsyah *et al.* (2012). *Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas*.
- Kementrian Kesehatan RI. Sukanta, Putu Oka. (2008). *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Jakarta : Penebar Plus+ Sulistiyawati. (2012). *Tingkat Pengetahuan Wanita Usia 45-65 Tahun Tentang Perubahan Fisik Saat Menopause Di Rw 06 Desa Krangkungan Pandes Wedi Klaten*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*.
- Surjanro, E. (2010). *The Comparion Of Examination Between Saline Inhalation Sputum And Alcohol Fixation Bronchial Washinf with Saccomano Fixation for Lung Cancer Diagnosis*. *J Respir Indo* Vol. 30, No.4.
- Viora, E. (2015). *Angka Harapan Hidup Indonesia Naik* (Kesehatan Jiwa Kementrian Kesehatan). [Online]. Tersedia di https://googleweblight.com/?lite_url=https://m.tempo.co/read/news/2013/10/08/173520058/angka-harapan-hidup-indonesia-naik&ei=7uNah3MU&lc=id [diakses 20 Januari 2024].
- Vita. (2007). *Infertil*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wong, Ferry. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Jakarta: Penebar Plus+.

Wong, Moses. (2005). *Tidur Tanpa Obat*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.

Ramaita. (2010). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Si Cincin*.