

PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI SEREH (*LEMONGRASS*) TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE DI POSBINDU TUAH MANDIRI BALOI PERMAI, KOTA BATAM

¹Yutha Febria, ²Yenni Aryaneta

¹febriayutha@gmail.com, ²yenniaryaneta87@gmail.com

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 20/04/2026 revised: 20/04/2026 accepted: 20/04/2026 published: 28/04/2026

ABSTRACT

Sleep quality is a condition that reflects an individual's ability to sleep and obtain adequate rest according to their needs. During the menopausal transition, disturbances such as difficulty falling asleep, frequent awakenings, and early morning waking are common and distressing. Poor sleep quality in menopausal women contributes to physical health problems, including decreased concentration and an increased risk of falls, and also leads to psychosocial issues that reduce overall quality of life. In some cases, it may contribute to depressive symptoms. Non-pharmacological approaches, such as progressive muscle relaxation and aromatherapy, are commonly used to improve sleep quality. These methods are considered cost-effective, practical, and less likely to cause side effects or dependence compared to pharmacological treatments. One type of aromatherapy that may be beneficial is lemongrass aromatherapy. This study aims to determine the effect of lemongrass aromatherapy on the sleep quality of menopausal women. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 32 menopausal women participated using an accidental sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data analysis using the Paired T-Test showed a significance value of 0.001, which is less than 0.05. This indicates that lemongrass aromatherapy has a significant effect on improving sleep quality among menopausal women at Buah Mandiri Baloi Permai Posbindu, Batam City, in 2025. The findings suggest that this intervention can be recommended as a simple, safe, and accessible complementary therapy to support better sleep and enhance well-being in menopausal populations overall.

Keywords: *Aromatherapy Lemongrass, Sleep Quality, Menopausal Women*

PENDAHULUAN

Kualitas tidur diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang mampu untuk beristirahat dengan frekuensi tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Baik atau tidaknya kualitas tidur individu dapat dilihat dari durasi lama tidur, apakah tidur dengan teratur dan konsisten sehingga menciptakan efek segar dan kebugaran setelah beristirahat, sehingga dengan pertumbuhan usia seseorang tercukupinya keperluan untuk istirahatnya. Hal buruk yang dapat terjadi jika jumlah tidur yang tidak baik. Sebagian besar akan menyebabkan tekanan darah yang tidak teratur, penyakit penyerta,

dan terganggunya kegiatan sehari-hari yang akan menghambat segala aktivitas (Millati, 2022).

Menopause didefinisikan sebagai berhentinya siklus haid secara permanen pada wanita yang telah mengalami haid sebelumnya akibat penurunan aktivitas folikel ovarium. Yang dimaksud dengan menopause adalah tak dialaminya menstruasi terus menerus s di mana secara logis ovarium sudah diabaikan untuk menghasilkan estrogen. Hormon yang berubah bisa mengakibatkan hormon menjadi tidak seimbang, yang dapat mempersulit tidur pada menopause. Kualitas tidur yaitu kondisi tidur seorang individu untuk menghasilkan

kebugaran serta kesegaran di saat bangun dari tidurnya (Millati dkk, 2022). Seorang Wanita akan mengalami peralihan siklus menstruasi dimana akan timbul gejala sekitar umur 40 tahun. Jika apa rentang waktu ini seorang Wanita tidak mendapatkan haid atau pola menstruasi yang sudah tidak teratur maka Wanita tersebut bisa disebut sudah mengalami menopause (Agustin & Nursanti, 2020).

Kekhawatiran yang muncul mencakup berbagai tantangan fisik dan emosional, termasuk insomnia, hot flashes, keringat malam, pusing, sakit kepala kronis, ketidaknyamanan sendi, sensasi tekanan yang tidak bisa dijelaskan, nyeri saat berhubungan intim, dan kekeringan vagina, dan lain-lain.

Adanya transformasi fisiologis yang dapat menyebabkan penyusutan jumlah reproduksi, resistensi pada otot, mengendornya payudara, adanya penurunan kepadatan dan kualitas tulang sehingga menjadi keropos, dan munculnya penyakit jantung atau penyakit penyerta lainnya. Bukan hanya transformasi fisiologis, efek emosional akan muncul jika seseorang memasuki usia menopause seperti akan dilanda kecemasan, rasa takut, kepanikan, kegelisaan dan depresi (Damayanti, 2022).

Proporsi penduduk dunia untuk usia di atas 60 tahun mengalami peningkatan dari sebelumnya pada tahun 2015 sebanyak 12% meningkat pada tahun 2050 menjadi 22%. *World Health Organization* (WHO) juga memperhitungkan bahwa terdapat sebanyak Satu miliar Perempuan berumur lebih dari lima puluh tahun pada 2030 mendatang. Data dari *World Health Organization* (WHO) ini menunjukkan bahwa secara global terjadi peningkatan jumlah wanita yang telah memasuki masa menopause. Dimana terdapat penambahan 1,3 juta wanita menopause di Amerika setiap tahunnya dan adanya peningkatan wanita menopause di Asia sebanyak 373 juta jiwa (*World Health Organization* (WHO), 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) menopause yang terjadi disejumlah

negara didunia memiliki rentang yang berbeda, normalnya seorang Wanita dikatakan mendapatkan diagnose menopause sekitar umur 45 tahun sampai dengan 55 Tahun. Dimana usia rata-rata menopause di Jepang dan China adalah 50 tahun, Thailand di usia 48 tahun, Pakistan di usia 47 tahun, Amerika di usia 53 tahun dan di Indonesia 51 tahun (*World Health Organization* Menurut data sebanyak 1.973.034 orang yang berada di provinsi kepulauan riau dan memiliki besaran penduduk Perempuan paling banyak sekitar 581.585 orang yang memiliki usia sekitar 40 tahun sampai dengan 50 tahun sekitar 32 % dari total jumlah Perempuan yang ada di Indonesia sekitar 18.703 orang (Novianti & Yunita, 2019).

Berdasarkan profil dinas kesehatan kota Batam tahun 2023 data wanita menopause sebanyak 10.0054 dengan cakupan pelayanan kesehatan menurut kecamatan dan puskesmas yaitu Baloi Permai 16997 dengan data wanita menopause. Dari hasil survey di Posbindu Buah Mandiri terdapat sejumlah 9211 wanita dan untuk wanita menopause berjumlah 337 wanita menopause.

Data memperlihatkan seorang Perempuan yang mengalami menopause dalam hidupnya didapati kesulitan dalam beristirahat dan bangun pagi yang terlalu cepat sekitar 51,6% sehingga kesulitan tidur seorang Wanita dikatakan lebih dari laki-laki yang hanya sekitar 20% sampai dengan 40% yang mengalami kesulitan tidur hingga berbulan-bulan, sehingga memungkinkan seorang Wanita menopause dikatakan memiliki gangguan tidur dalam siklus hidupnya (Salari et al., 2023).

Penurunan kadar Hormon estrogen memiliki efek terhadap Wanita menopause, penurunan hormon ini mengakibatkan Wanita menopause sering mengalami panas sekitar kepala hingga badan pada malam hari sehingga mengganggu istirahat tidur di malam hari, dan berakibat terganggunya aktifitas dipagi harinya (Millati et al., 2022). Efek samping dari kurangnya tidur di malam hari dapat mengganggu emosional Wanita menopause, sehingga tidak jarang terlihat

Wanita menopause akan sering berubah mood, serta merasa kelelahan dan lesuh saat melakukan kegiatannya sehari-hari. Sehingga resiko jatuh yang terjadi akan lebih meningkat sebagai akibat dari menurunnya konsentrasi pada masa menopause. Sehingga menurut penelitian sekitar 6,9% data menunjukkan adanya resiko penyakit jantung, sebagai akibat dari terganggunya kualitas tidur Wanita menopause (Nurjamilah et al., 2024).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulyandari & Oktaviani, 2021), pada tidur siang hari Wanita menopause pun akan mengalami kualitas tidur yang tidak baik, sehingga sering terlihat mengantuk, merintih, dan merasakan keletihan sebagai akibat dari tidur siang yang buruk. Menurut (Nurlina, 2021), seseorang wanita menopause yang mengalami gangguan tidur merupakan suatu hal yang biasa. Sebagian besar seorang Wanita yang sudah memasuki masa menopause pasti akan berkeringat, merasa panas, wajah akan memerah di malam hari, yang mengakibatkan kesulitan dalam beristirahat. Hal ini dapat memicu kerja jantung yang lebih cepat sehingga memicu rasa kecemasan akibat detak jantung yang cepat.

Kualitas tidur yang tidak baik selain membawa perubahan pada kondisi fisiologis maupun emosional pada Wanita menopause tapi secara signifikan menimbulkan masalah psikososial pada wanita, mempengaruhi keseluruhan kualitas hidup individu, dan dapat menyebabkan depresi pada beberapa wanita. pendapat memaparkan seseorang dapat mengalami kematian apabila tidak tidur adalah suatu pernyataan yang salah. Efek yang bertahap dengan berbagai indikasi sebagai akibat dari gangguan tidur yang menjadi kompleks sehingga memperburuk kesehatan (Novitasari, 2023).

Dampak dari kesulitan tidur ini akan berhasil dihilangkan apabila diatasi dengan baik. Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah dokter akan memberikan obat-obatan sesuai dengan kebutuhan Wanita

menopause, namun obat farmakologis ini memiliki efek samping yang jika diminum dalam waktu lama akan menimbulkan masalah kesehatan terutama dalam menurunnya fungsi ginjal sehingga harus diberikan atas pengawasan dokter (Nurjamilah et al., 2024).

Sepanjang peralihan seseorang Wanita menuju menopause gangguan tidur pada malam hari merupakan kasus paling sering yang terjadi dan sangat mengganggu. Penurunan hormon estrogen akan mengakibatkan ketidakseimbangan sehingga membuat Wanita menopause sulit untuk tidur di malam hari. Seorang akan merasa puas jika memiliki tidur yang baik, ditemukan sejumlah spektrum dalam kualitas tidur seseorang yaitu kuantitas dan kualitas tidur. Menurut Kajian teori dari *University of California* penuaan yang terjadi pada masa menopause akan berpengaruh pada kebiasaan tidur. Salah satu gejala yang sering terlihat pada masa menopause adalah Wanita akan merasa gelisah saat tidur di malam hari, sering terbangun dan memiliki karakteristik umur yang lebih tua. Efek yang muncul apabila gangguan tidur terus dibiarkan akan menimbulkan masalah fisik maupun psikologis. Salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengatasi gangguan tidur pada Wanita menopause adalah dengan relaksasi otot yang progresif sehingga mampu merilekskan otot yang mampu meminimalisir rasa kelelahan sehingga dapat memperbaiki gangguan tidur yang sering dirasakan Wanita menopause di malam hari maupun pada siang harinya. Selain itu dampak buruk yang terjadi jika seorang mengalami gangguan tidur adalah memiliki masalah mental dan dapat menimbulkan permasalahan kognitif. 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 (Millati, 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safinatunnajah et al., (2024). Bahwa terdapat terapi non farmakologi yang dapat membantu dalam menghilangkan gangguan tidur, terapi ini

diyakini lebih murah dan minim resiko sehingga aman diberikan pada wanita menopause yang berupaya untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Berikut jenis perawatan yang mampu dalam meningkatkan kualitas tidur Wanita menopause adalah dengan memberikan aromaterapi serai (*lemongrass*) dengan tujuan dan manfaat untuk mengurangi gangguan tidur. Aromaterapi ini dapat diberikan dalam bentuk uap, padat, maupu cair, pengaplikasiannya dapat dilakukan dengan cara difusser, lilin/ stik aromaterapi, balm dalam lain sebagainya

Serai (*Lemongrass*) adalah tumbuhan jenis rempah yang biasa dipakau untuk membantu kualitas tidur. Berikut kandungan yang terdapat dalam serai adalah minyak atsri yang didalamnya terdapat kandungan linalool, sitroneral, geraniol, dan farsenol yang mampu memiliki efek menenangkan, harmonis, nyaman, dan menstimulasi anti depresan serta peningkatan aliran darah ke jaringan untuk menjaga kualitas tidur Wanita menopause. Kandungan pada minyak serai atau sering disebut citronella oil sering dijumpai pada obat demam, antiseptic, antipasdomik, dan diuretic. Minyak serai dihasilkan dari distalasi tumbuhan serai wangi atau sering disebut dengan *cymbopogon nardus L*, yang memiliki kandungan yan paling baik dari pada jenis tumbuhan serai lainnya hal ini dapat terlihat karena serai wangi ini memiliki 80% geraniol dan 35% sitronellal. Sehingga banyak penelitian yang menggunakan tumbuhan serai sebagai alternatif penyembuhan seperti gangguan tidur, minyak pijat, penurun stres, bahkan dapat bermanfaat sebagai pengusir nyamuk (Carolin, 2023).

Menurut penelitian Safinatunnajah et al., (2024) tumbuhan serai wangi atau disebut juga *cymbopogon citratus* sering dibuat sebagai aromaterapi karena baunya yang khas dan manfaatnya, kandungan dalam minyak hasil dari tumbuhan serai ini memiliki efek antidepresan, antara lain menekan dan menghilangkan kecemasan

atau ketegangan sehingga tubuh dan pikiran merasakan rasa tenang. Responden yang diberikan aromaterapi serai selama 3x24 jam hasil yang didapat responden merasakan efek menenangkan dan mulai merasa mengantuk dan nyaman dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikasinya adalah 0,01 yang berarti hasil dari aromaterapi ini memiliki efek positif dalam menurunkan gangguan tidur pada yang terlihat dari adanya perbedaan kondisi sebelum dan sesudah pemberian.

Penelitian lain oleh Nurjamilah et al., (2024) membuktikan bahwa pemberian intervensi aromaterapi sereh memiliki efek positif dalam mengurangi gangguan tidur yang terjadi pada lansia dengan adanya penurunan skala IRS (*Insomnia Rating Scale*) dari 38 menjadi 12. Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah, selain digunakan untuk bahan masukan juga bermanfaat dalam pembuatan aromaterapi. Sereh memiliki kandungan utama minyak asitri, yang membuat diri mejadi rileks, nyaman, membantu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan rasa lelah dan gejala depresi. Teknik yang pengkaji lakukan dalam penelitian ini berupa inhalasi secara langsung atau dicium oleh indra penciuman responden agar lebih memudahkan pelaksanaan intervensi. Selain itu pelaksanaan inhalasi memiliki efek secara langsung berhubungan dari hidung sebagai saraf penciuman menuju otak sebagai pencipta gelombang rileksasi. Sehingga diharapkan otak akan bekerja menyalurkan isyarat kesemua anggota tubuh yang diharapkan mampu untuk memberikan efek relaksasi yang menenangkan menyembuhkan masalah kesulitan tidur seperti kegelisahan, kecemasan, dan kekhawatiran

Tanaman sereh mampu berperan sebagai tonik pada sistem saraf. Kandungan yang terdapat dalam serei dapat membantu menenangkan pikiran, menstimulasi tubuh, memberi efek keseimbangan, antidepresan, memiliki peranan sebagai vasodilator dan mampu membantu meningkatkan kualitas tidur. Minyak atsiri sereh dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan

meremajakan jaringan kulit agar tampak lebih sehat. Selain itu, minyak sereh dapat membantu menurunkan gejala depresi dan kelelahan pada tubuh yang akibat stres (Nurjamilah et al., 2024).

Hampir Sebagian besar Wanita menopause tidak mengetahui gejala dan perubahan yang terjadi pada saat proses transisi menuju menopause, dengan pengetahuan yang rendah banyak Wanita menopause tidak mampu menghadapi proses transisinya sehingga sering dijumpai Wanita menopause mengalami stress, gangguan mood, dan depresi yang mengganggu aktivitas sehari-harinya. Salah satu program yang dilakukan pemerintah melalui layanan kesehatan terpadu adalah dengan mendirikan posyandu lansia untuk memberikan Pendidikan kesehatan dalam menghadapi masa menopause. Posyandu ini dapat dijadikan sarana dan prasarana untuk membantu memelihara kesehatan. Posyandu lansia ini diharapkan mampu menjangkau kesehatan lansia yang memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas tidurnya hal ini didasarkan karena lansia lebih rentan terpapar penyakit sehingga diperlukan usaha sejak awal untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi masa menopause pada usia lansia (Syahriawati, 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posbindu Buah Mandiri Balo Permai kota batam terdapat 41 ibu menopause. Dari data tersebut didapatkan bahwa 31 dari 41 ibu menopause terjadi gangguan tidur yang buruk dan Sebagian besar wanita menopause mengeluh terganggu dengan tidurnya sehingga tidak merasa puas Ketika beristirahat. Hal ini terlihat pada saat Wanita menopause sering terbangun di malam hari karena merasa gelisah, kepanasan, terganggu dengan kebisingan di malam hari sehingga gampang Lelah dan muda terbangun. Hal inilah dikemudian hari memiliki dampak negatif, sehingga sering terlihat Wanita menopause sering lupa, sudah berkonsentrasi, dan perubahan mood yang drastis. Berdasarkan hasil Kesimpulan dan data dalam uraian

tersebut peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian aromaterapi sereh (lemongrass) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di posbindu Buah Mandiri Balo Permai Kota Batam Tahun 2025”.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Rerata Tingkat Kualitas Tidur sebelum dilakukan Pemberian Aroma Terapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Balo Permai, Kota Batam.
2. Untuk mengetahui Rerata Tingkat Kualitas Tidur sesudah dilakukan Pemberian Aroma Terapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Balo Permai Kota Batam.
3. Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi sereh (*Lemongrass*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di Posbindu Buah Mandiri Balo Permai, Kota Batam.

METODE PENELITIAN

Model penelitian yang digunakan adalah model pre eksperimen, dengan desain penelitian *pretest- posttest* pada satu kelompok (perlakuan) tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol). Satu kelompok yang diikuti dalam penelitian adalah kelompok perlakuan. Sebelum diberikan intervensi, terlebih dahulu dilakukan pre-test pada kelompok perlakuan untuk menilai kemampuan atau nilai awalnya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Rerata Kualitas Tidur Ibu Menopause sebelum diberikan aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) di Posbindu Tuah Mandiri Kota Batam

Kualitas tidur	Pretest	
	Frekuensi (f)	Percent (%)
Baik	1	2,9
Buruk	33	97,1
Total	34	100

Dari Tabel 1 Rerata Kualitas Tidur Ibu Menopause sebelum diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) di Posbindu Tuah Mandiri Kota Batam Tahun 2025 didapatkan sebanyak 33 Orang Ibu Menopause memiliki Kualitas tidur Buruk (97,1%) dan 1 Orang Ibu Menopause yang memiliki kualitas tidur Baik (2,9%).

Tabel 2

Rerata Kualitas Tidur Ibu Menopause sesudah diberikan aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) di Posbindu Tuah Mandiri Kota Batam

Kualitas tidur	Pretest	
	Frekuensi (f)	Percent (%)
Baik	23	67,5
Buruk	11	32,4
Total	34	100

Berdasarkan Tabel 2 Rerata Kualitas Tidur Ibu Menopause sesudah diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) di Posbindu Tuah Mandiri Kota Batam Tahun 2025 didapatkan sebanyak 23 Orang Ibu Menopause memiliki Kualitas tidur Baik (67,5%) dan 11 Orang Ibu Menopause yang memiliki kualitas tidur Buruk (32,4%).

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas *shapiro-wilk* Menggunakan IBM SPSS 30.0

No	Variabel	N	Min-Max	Mean	SD	P-Value
1	Pretest	34	4-23	16,09	4,351	0,020
2	Posttest	34	1-13	4,76	3,036	0,027

Berdasarkan Tabel 3 Hasil uji statistis *shapiro-wilk* memperlihatkan sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebelum pemberian sebesar $0,020 > 0,05$ dan sesudah pemberian sebesar $0,027 > 0,05$ maka variabel dikatakan memenuhi kriteria atau terdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti akan menggunakan uji *Paired T- Test* untuk mencocokkan rerata dari dua sempel yang saling berkaitan yaitu aromaterapi sereh (*lemongrass*) dan kualitas tidur ibu meopause Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired T- Test* ini adalah jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak. Sebaliknya adalah jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima.

Tabel 4

Pengaruh pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause di Posbindu Tuah Mandiri Kelurahan Baloi Permai Kota Batam
 Hasil Uji Statistik *Paired T-Test* Menggunakan IBM SPSS 30.0

No	Variabel	N	Min-Max	SD	P-Value
1	Pretest	34	4-23	4,351	$< ,001$
2	Posttest	34	1-13	3,036	

Dari tabel 4 di atas terlihat bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) 0,001 itu berarti bahwa terjadi signifikansi $0,001 < 0,05$. Oleh karena itu berdasarkan uji *Paired T- Test*, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan rata-rata dari pretest dan posttest pada pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause. Dimana Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) ini berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause di Posbindu Tuah Mandiri Kelurahan Baloi Permai Kota Batam.

PEMBAHASAN

1. Intensitas Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*).

Berdasarkan tabel 4.1 dari hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Posbindu Tuah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025” dengan jumlah Ibu Menopause sebelum diberikannya Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) sebagian besar memiliki Kualitas Tidur dalam Kategori Buruk Sebanyak 33 Orang (97,1%) dan sebagian Kecil Ibu Menopause dalam Kategori Baik sebanyak 1 Orang (2,9%). rata-rata Kualitas Tidur Ibu Menopause 16,09 dengan standar deviasi 4,351 nilai minimum 4 dan nilai maksimum 23. Dalam penelitian ini terdapat beberapa responden yang menolak terhadap pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*), berdasarkan asumsi responden bahwa ibu Menopause merasa tidak nyaman dan kurangnya kepercayaan mengenai efektifitas dari Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) dikarenakan kurangnya informasi yang cukup tentang manfaat dari aromaterapi tersebut.

Setelah itu, Responden yang bersedia dan sesuai dengan kriteria peneliti dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) didapati bahwa sebagian besar ibu Menopause mengalami Kualitas tidur dalam kategori Buruk sebanyak 33 Orang (97,1%).

Penyebab dari ibu menopause mengalami gangguan tidur yang adalah karena adanya perubahan terhadap tubuhnya, hal ini didasarkan pada cara hormon dari estrogen yang menurun sehingga memicu gejala-gejala fisik seperti perubahan psikis dan emosional. Seorang ibu menopause pasti akan

mengalami perubahan seperti ini di sepanjang siklus hidupnya, hal ini bukanlah semua kelainan patologis yang harus ditakutkan. Meskipun begitu tidak sedikit ibu menopause merasa tidak nyaman bahkan sampai depresi dikarenakan perubahan yang dialaminya.

Menurut Teori Dartiwen dkk, (2022) dalam bukunya yang berjudul Asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause mengatakan kualitas tidur bisa dikatakan sebagai hal kompleks yang dapat dilihat dari apakah ada gangguan selama tidur, dari waktu, kualitas tidur disiang ahri, dan berapa jam tidur. Menurut konsep dari kualitas tidur pada rentang 6-8 jam dalam 24 jam merupakan kualitas tidur yang dapat dikatakan normal, namun disamping pengertian yang lainnya seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik adalah yang merasa puas selama tidurnya dan tidak dilihat dari lama atau cepatnya seseorang tertidur.

Berdasarkan penelitian Safinatunnajah dkk (2024) Wanita menopause mengalami penuaan pada ovarium hal ini dipicu dari peningkatan pada hormon perangsang folikel dan hormon luteinisasi sebagai akibat dari penurunan kadar hormon estrogen dalam tubuh yang menyebabkan fase terpanjang dalam siklus menstruasi dari siklus menstruasi yang biasanya pendek sampai tidak terjadi lagi. Wanita tersebut mengalami perubahan produksi hormon estrogen dan progesteron sehingga terjadi peralihan dari masa produktif ke masa non produktif. Seseorang wanita menopause akan mengalami yang diakibatkan karena adanya perubahan pada hormon yang diproduksi ovarium yaitu estrogen dan progesteron yang berperan penting dalam Kualitas tidur ibu Menopause.

Menurut penelitian Millati, (2022) Setiap hal yang menyebabkan nyeri dan ketidaknyamanan fisik maupun psikis dapat memicu terjadinya gangguan pada tidur di malam maupun siang hari. Dengan adanya peralihan siklus hidup ibu

menopause menjadikan seseorang mempunyai masalah kesulitan tertidur atau tetap tertidur. Jika seorang wanita menopause mengalami ketidaknyamanan akibat penurunan kadar hormon estrogen, maka wanita tersebut beresiko memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar wanita merasakan sensasi tekanan pada kepala mereka yang diikuti oleh rasa panas atau terbakar. Sensasi ini dimulai dari daerah kepala atau leher dan meluas ke seluruh tubuh. Keringat seringkali dapat menyertai gejalak panas ini. Walaupun jelas terdapat perubahan fisiologis yang berhubungan dengan gejala ini, namun mekanisme bagaimana defisiensi estrogen dapat menyebabkan gejala ini sulit untuk dideteksi. Peralihan pada fisik yang sering dijumpai adalah meningkatnya perubahan emosional dan psikis serta mood menurunnya suhu tubuh pada seseorang yang mengalami menopause.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aji dkk, 2022) menunjukkan bahwa gejala yang dialami oleh responden selama melaksanakan penelitian dilihat dari kebiasaan pola makanan responden, tingkat pendidikan responden, pengetahuan yang rendah dan di lihat dari hasil kusioner yang didapatkan oleh peneliti dimana responden merasakan susah tidur responden yang mengalami susah tidur akan mengakibatkan kurang beristirahat, badan lelah, kurang fokus yang akan menyebabkan terganggunya aktivitas lainnya, lalu menurunnya daya ingat responden yang disebabkan, vagina kering yang disebabkan berkurangnya kelembapan dari dinding vagina, selalu cemas pada hal yang belum tentu akan terjadi. Responden yang mengalami gejala menopause disebabkan karena menurunnya masa reproduksi pada wanita sehingga mengalami penurunan hormon pada tubuh wanita yang mengakibatkan

wanita mengalami gejala menopause.

Berdasarkan Uraian di atas Peneliti mengambil kesimpulan bahwa sebagian besar ibu menopause di posbindu tua mandiri dalam kategori buruk, hal ini dikarenakan Kualitas tidur ibu menopause merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain antara lain subjektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masalah dan tidur, adanya kesulitan tidur pada siang hari, kemampuan untuk tidur, penggunaan obat tidur. Oleh karena itu perlu dilakukannya upaya untuk Meningkatkan Kualitas tidur ibu Menopause, Kualitas tidur yang baik adalah prioritas untuk ibu menopause dan perawatan yang dapat menurunkan gejala kecemasan, stress, dan kualitas tidur yang baik.

2. Intensitas Kualitas Tidur Ibu Menopause Sesudah diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*).

Berdasarkan tabel 4.2 dari hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Posbindu Tuah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025” dapat diketahui bahwa Kualitas Tidur setelah diberikannya Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) yaitu sebagian besar dalam kategori Baik sebanyak 23 orang (67,6%) dan dalam kategori buruk sebanyak adalah 11 orang (32,4%) dengan *mean* adalah 4,76 artinya dalam kategori kualitas tidur yang Baik. Sesuai tabel distribusi rata-rata setelah diberikannya Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) pada 34 responden diketahui terdapat nilai rata-rata sebesar 4,76 setelah diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) adanya ketidaksesuaian nilai rerata pada pre-dan post pengaplikasian aromaterapi sereh (*lemongrass*).

Menurut Teori Sari dkk, (2022) pada pemberian aromaterapi serai biasanya diberikan dengan cara di uap yaitu dengan

memasukan minyak dari aromaterapi tersebut didalam difusser ataupun alat lainnya guna untuk menghasikan uap yang akan dihirup untuk memberikan efek manfaar dari pemberian aromaterapi ini. Tanaman obat ini sering digunakan juga sebagai bumbu masak dan rempah dimana kandungan yang ada dalam tanaman serai ini adalah minyak atsiri. Minyak ini menghasilkan efek yang membuat seseorang merasa rileks dan nyaman, karena didalam minyak atsiri ini berisi kandungan sitroneral, geraniol, farsenol dan sitrat. Selain itu efek dari minyak atsiri ini dapat digunakan sebagai obat untuk menangani stress dan depresi sehingga aromaterapi dari minyak serai ini diharapkan mampu untuk menangani ibu menopause dalam mengatasi kesulitan dalam tidurnya, kegeliasahan, ketakunan, dan kekhawatiran baik dimalam hari maupun disiang harinya. Tanaman serai sering disebut juga tanaman obat dan masuk dalam terapi komplomenter yaitu penggunaan terapi tradisional kedalam terapi modern yang dibuat untuk menjaga agar ibu tidak sulit tidur, dan diharapkan dapat meminimalkan efek kegelisan dimalam hari dan mampu untuk menjaga sirkulasi darah dan nafas tetap teratur.

Berdasarkan Dwi Anggraini dkk, (2023) banyak penelitian sudah membuktikan bawah aromaterapi serai ini memiliki manfaat yang positif terhadap kecemasan ataupun stress dimana partisipan mendapatkan intervensi aromaterapi serai selama 3x 24 jam. Dari observasi yang dilakukan merujuk bahawa aromaterapi serai dapat membuat peserta dalam penelitian ini dapat meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki gangguan tidurnya sehingga Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan nonfarmakologi yang tujuannya untuk mengubah suasana hati

ataupun kesehatan seorang individu yang menggunakan bahan tanaman cair yang memiliki efek aromatic yang mempermudah penguapan dari tanaman ini. Aromaterapi sereh ini mampu untuk mengatasi gangguan tidur, dikarenakan didalamnya terdapat linalool dan gerinalol sebagai kandungan utama dalam tanaman serai. Yang memberikan efek analgesic yang mampu untk memberikan rasa rileks dan nyaman dan meminimalkan rasa tegang, Lelah, dan gelisa yang dialami ibu menopause sehingga aliran darah menjadi lancar dan pernapasan menjadi legah.

Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian (Lutfi, 2023) menunjukkan dengan pembuatan minyak serei dengan Tahapan dalam pembuatan aromaterapi dari tanaman serai dimulai dari cuci bersih serai, potong kecil serai kemudian masukan serai dan minyak kelapa dengan perbandingan 1:2, masak dengan api kecil dengan kurun waktu 1- 2 jam. Minyak serai yang dihasilkan dapat digunakan dengan berbagai cara yaitu sebagai aromaterapi dengan relaksasi inhalasi, kemudian secara topikal yang dapat dijadikan campuran minyak untuk massage. Minyak atsiri ini Sebagian besar diaplikasikan dengn cara menghirup hal ini merespon otak untuk bekerja sehingga dapat berikan efek pada konteks psikis, fisiologis, dan juga emosi ibu menopause.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurjamilah dkk, (2024) yang dari penelitiannya memiliki keterkaitan yang substansial antara penggunaan aromaterapi dan juga kualitas tidur ibu menopause yang memperlihatkan adanya suatu kondisi secara bertahap yang semakin baik dalam mengatasi kesulitan tidur ibu menopause

Sedangkan menurut penelitian Aji dkk, (2022) terdapat pengaruh terhadap tingkat kualitas tidur dari para peserta setelah diberikan pijat kaki dan aromaterapi dengan minyak sereh (Lemongrass) memperlihatkan bahwa

semua peserta mengalami peningkatan kualitas tidur yang menjadi lebih baik, khususnya pada wanita menopause yang berusia 45-55 tahun.

Berdasarkan Uraian diatas Peneliti mengambil kesimpulan bahwa adanya perbedaan rerata sesudah pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap kualitas tidur ibu menopause, sehingga pemberian Aromaterapi ini berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu menopause di posbindu Buah Mandiri, Hal ini dapat dilihat dari manfaat dari Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) yang memiliki efek mengatasi gangguan tidur, menurunkan kegelisahan, ketakutan dan kecemasan

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause.

Berdasarkan Tujuan Penelitian dari Pengaruh pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025” yang menjadi Hipotesis Awal Penelitian ini adalah:

Terdapat adanya Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025. Hasil uji statistis Shapiro-Wilk memperlihatkan sebelum dan sesudah dilakukannya Pemberian aromaterapi serai terhadap kualitas tidur ibu menopause bahwa terdapat nilai Sig. (2-tailed) sebelum pemberan sebesar $0,020 > 0,05$ dan sesudah pemnerian $0,027 > 0,05$ maka variabel dikatakan memenuhi kriteria atau terdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti menggunakan *uji paired T-Test* yang memperlihatkan bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) $0,001$ itu berarti bahwa terjadi signifikansi $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka

disimpulkan bahwa Pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) berpengaruh Kualitas Tidur Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025.

Menurut Nugraha dkk, (2021) bahwa cara kerja dari pemberian aromaterapi adalah dengan melalui alat penciuman. Dimana aromatic ini akan dihirup melalui hidung dan merangsang silia, dan rambut yang halus disekitar lapiran hidung. Molekul akan memberikan sinyal dari silia yang saling berkaitan dengan tonjolan yang berada di atas epitel olfaktorius yang diproses untuk menafsirkan bau pada syaraf penciuman yang berada di ujung. Sinyal ini akan diantarkan ke otak dan diproses menjadi simpul Listrik melalui system olfaktorius, setelah system limbik pada otak yang berikatan dengan emosi, memori dan suasana hati. Dimana akan merangsang gelombang alfa di otak dan menciptakan rasa nyaman dan keadaan yang rileks. Setelah itu otak akan menyalurkan sinyalnya keseluruh anggota tubuh untuk menciptakan efek farmakologis untuk mengatasi kesulitan tidur, kegelisaan, kecemasan dan menciptakan kualitas tidur yang baik

Berdasarkan hasil penelitian Aji dkk, (2022) menemukan terkait pemberian intervensi aromaterapi sereh memiliki efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menghilangkan insomnia pada lansia dengan adanya penurunan skala IRS (Insomnia Rating Scale) dari 38 menjadi 12. Tanaman sereh mampu berperan sebagai tonik pada sistem saraf. Kandungan yang terdapat dalam serei dapat membantu menenangkan pikiran, menstimulasi tubuh, memberi efek keseimbangan, antidepresan, memiliki peranan sebagai vasodilator dan mampu membantu meningkatkan kualitas tidur. Minyak atsiri sereh dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit agar tampak lebih sehat. Selain itu, minyak sereh dapat

membantu menurunkan gejala depresi dan kelelahan pada tubuh yang akibat stres.

Menurut Penelitian Millati, (2022) didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS, didapatkan Penelitian nilai p-value 0,011. Dimana hasil ini dikatakan lebih kecil dari 0,05 sehingga dikatakan bahwa H_0 diterima sedangng H_1 ditolak. Dari hasil nilai tersebut terdapat adanya perbedaan sebelum pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur dan setelah memberikan aromaterapi sereh tersebut. Hasil ini didapat dari perlakuan dalam memberikan aromaterapi lemongrass bahwasanya pemberian ini dilakukan selama delapan sampai dengan sepuluh hari dengan cara difusser dan ini membuktikan adanya penurunan dalam kesulitan tidur menjadi lebih baik namu masih terdapat dua responden yang dimana tidak memiliki efek sama sekali dari pemberian aromaterapi sereh tersebut.

Penelitian ini juga seirama dengan penelitian Anjaly dkk, (2025) Dimana

Pada penelitian sebelum terdapat kualitas tidur yang tidak baik sekitar 81,8% dan menunjukkan kemajuan setelah pemberian sekitar 67,6% dalam kategori cukup. Berdasarkan uji statistic Wilcoxon memiliki hasil 0,002 yang memperlihatkan bahwa penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur para lansia. Dimana ini dapat menurunkan efek gangguan tidur sehingga istirahat lebih efektif

Berdasarkan Uraian diatas dapat disimpulkan penelitian ini sangat memberikan dampak yang baik dari memberikan aromatrapi serai, kaitannya dengan meningkatnya kualitas tidur ibu menopause. Dengan hasil ini diharapkan semua ibu menopause dapat melakukannya dirumah secara individu dan mandiri jika terindikasi mengalami masalah kesulitan tidur baik dimalam hari maupun disiang harinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengaruh pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025 dengan 34 responden didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui Rerata Kualitas Tidur ibu Menopause Sebelum diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) memiliki rata – rata (16,09) dengan standar deviasi (4,351), nilai minimum (4) dan nilai maksimum (23). Artinya Kualitas tidur ibu menopause sebelum diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) berada dalam kategori kualitas tidur yang buruk.
2. Dketahui Rerata Kualitas Tidur ibu Menopause setelah diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) pada 34 responden diketahui nilai rata –rata sebesar (4,76), dengan nilai minimum (1) dan maksimum (13) Artinya Kualitas tidur ibu menopause sesudah diberikan Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) sebagian besar berada dalam kategori kualitas tidur yang Baik.
3. Adanya pengaruh dalam pemberian Aromaterapi Sereh (*Lemongrass*) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause di Posbindu Buah Mandiri Baloi Permai, Kota Batam Tahun 2025, dengan hasil statistik *uji Paired T-Test* didapatkan hasil $0,001 < 0,05$, dengan penurunan rerata Kualitas tidur ibu Menopause sebesar 4,76.

SARAN

Berikut saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Ibu Menopause

Diharapkan ibu menopause lebih banyak berdiskusi atau konsultasi pada petugas kesehatan mengenai penggunaan aromaterapi sereh (*Lemongrass*) dengan demikian pengetahuan ibu menopause

terkait dengan manfaat aromaterapi semakin bertambah, dengan bertambahnya pengetahuan tentang terapi ini diharapkan ibu dapat mengatasi gangguan tidurnya, sehingga kualitas tidur ibu menopause dapat terjaga.

2. Bagi Masyarakat

Dengan adanya terapi komplementer dalam mengatasi gangguan tidur ibu menopause yang dapat dilakukan secara mandiri pada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat tentang praktik penggunaan aromaterapi serih (*Lemongrass*) yang aman dan efektif.

3. Bagi Tempat Penelitian

Khususnya Posbindu Tuah Mandiri Baloi Permai agar lebih giat dalam mensosialisasikan dan memberikan pendidikan kesehatan ataupun penyuluhan kesehatan pada lansia mengenai cara mengatasi gangguan tidur yang sering dialami pada wanita menopause.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi (lembaga) dapat mensosialisasikan terapi komplementer khususnya pada Ibu Menopause. Informasi tersebut dapat diberitahukan di institusi pendidikan sarjana kebidanan. bahwa hal ini mendukung penguatan kurikulum berbasis evidence-based practice. Dengan demikian pengetahuan bidan akan lebih baik dalam memberikan penyuluhan tentang aromaterapi serih (*Lemongrass*) terhadap Kualitas tidur ibu Menopause.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian lebih dalam tentang pengaruh aromaterapi serih (*Lemongrass*) terhadap Kualitas tidur ibu menopause dengan memperluas sampel penelitian, mengembangkan metode dengan variasi lainnya, serta

validasi hasil melalui desain penelitian yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H. P., & Yektiningtyastuti. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. 9(2), 1–23.
- Anjaly, F., Wahdah, R., Marini, E., Yuliantie, P., Studi, P., Profesi, P., Mulia, U. S., Banjar, K., Studi, P., Kebidanan, S., & Mulia, U. S. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Aromaterapi Dari Tanaman Serai (*Cymbopogon Citratus*) Sebagai Anti Depresan Pada Wanita Menopause DiDesa Tajau Landung RT 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar. 9(1).
- Agustin, M., & Nursanti, I. (2020). Efek Edukasi “Paket Harmonis” Terhadap Pengelolaan Diri Perempuan Menopause Dalam Mengatasi Perubahan Masa Menopause. *Akademika*, 9(1), 85–95
- Aryaneta, Y., & Mariyana, M. (2017). Hubungan Komunikasi Bidan Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Pada Pelayanan Kebidanan Antenatal Care (Anc) Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kerja Puskesmas Botania Kota Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 7(3), 57-61.
- Dartiwen, & Mira Aryanti. (2022). Asuhan kebidanan pada remaja dan perimenopause. Deepublisher.
- Damayanti, F. N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Penanganan Ibu Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang
- Dwi Anggraini, F., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., Zata Amani, F., Keperawatan dan Kebidanan, F., Nahdlatul Ulama Surabaya, U., Timur, J., Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kedokteran, F. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh

- Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3774>
- Evanovita, Y., & Mariyana, M. (2019). Hubungan Usia Dan Paritas Ibu Hamil Dengan Kejadian Perdarahan Antepartum Di Puskesmas Tanjung Batu. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(3), 38-46.
- Gaol, N. L., & Mariyana, M. (2018). Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi Dengan Status Anemia Selama Kehamilan Di Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 8(2).
- Hartati, N., & Mariyana, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Resiko Tinggi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sungai Panas Kota Batam Tahun 2018. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 8(3).
- Hartati, E., & Mariyana, M. (2020). Hubungan Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Uptd Teluk Sasah Puskesmas Teluk Sasah. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11(1), 52-58.
- Irawati, I., & Mariyana, M. (2017). Hubungan Pemanfaatan Perpustakaan Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Diii Kebidanan Tingkat I Semester I Di Universitas Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 8(1).
- Lutfi As Sifah. (2023). Pemberian Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Di Wilayah Pmb Lusi Sumartini, S.St. Pemberian Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Di Wilayah Pmb Lusi Sumartini, S.St, 1(1), 1–40.
- Mariyana, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Mengonsumsi Vitamin A Dengan Pemulihan Masa Nifas Di Puskesmas Baloi Permai Kota Batam Tahun 2018. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 13(11).
- Mariyana, M., & Adila, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Pencegahan Keputihan Dengan Perilaku Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Di Sma N 5 Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 11(2), 10-14.
- Mariyana, M., & Sihombing, S. F. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Perempuan Hamil Dengan Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT) Di Puskesmas Sungai Panas Kota Batam, 2019. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 15(1).
- Mariyana, M., & Sihombing, S. F. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Vitamin a Pada Balita Di Wilayah Kerja Pskesmas Tanjung Uncang Kota Batam Tahun 2020. *Menara Ilmu*, 16(1), 53-59.
- Mariyana, M., Sihombing, S. F., Hafid, R. A., & Ferdilla, H. (2023). Hubungan Tentang Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Tentang Diare Dengan Kejadian Diare Pada Balita. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 17(2)
- Millati, I. S. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun. *Midwivory Journal*, 4(1), 1–9.
- Mulyandari, A., & Oktaviani. (2021). Edukasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Gangguan Imsonia pada Wanita Menaupause di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2(1).
- Nugraha, Aviasti, Nasution, A., Amarati, R., & Mulyati, D. S. (2021). Pemanfaatan minyak Atsiri Sereh Wangi (Sona (ed.); Edisi 1). Unisba Press.
- Nurjamilah, S. L., Santi, A., Ginting, B., &

- Hanifa, F. (2024). Efektivitas Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 5558–5518.
- Novitasari, A. (2023). Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause Di Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo
- Pangabean, R., & Mariyana, M. (2018). Perbedaan Prestasi Mahasiswa Lulusan Sma Ipa Dengan Lulusan Sma Ips Pada Mahasiswa Tingkat I Dan Ii D- Iii Kebidanan Universitas Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1).
- Safinatunnajah, S., Subekti, I., & Pudjiastuti, N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 1(1), 41–50.
- Sartini, T., & Mariyana, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Sman 2 Karimun. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 10(1), 50-56.
- Sari, E. M., Dewita, Fitri, Y., Hanifah, A. N., Yurissetiowati, & Dwi Yuliawati. (2022). *Buku Ajar perimenopause Kebidanan* (D. S. S. J. Abdul Karim (ed.)). Mahakarya Citra Utama Group.
- Salari, N., Hasheminezhad, R., Hosseinian, A., Shabnam, F., & Marjan, R. (2023). Global prevalence of sleep disorders during menopause: a meta - analysis. *Sleep and Breathing*, 27(5), 1883–1897. <https://doi.org/10.1007/s11325-023-02793-5>
- Suzanty, H., & Mariyana, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Akseptor Kb Tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (Mkjp) Dengan Keikutsertaan Menjadi Akseptor Mkjp Di Kelurahan Ngal Karimun Tahun 2018. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(2).
- Siombing, S. F., & Mariyana, M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Diare Dengan Kejadian Diare Pada Batita Di Posyandu Mawar Xii Wilayah Kerja Puskesmas Baloi Permai Kota Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 10(3), 20-24.
- Siombing, S. F., & Mariyana, M. (2021). Hubungan Pendidikan Dan Ekonomi Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Gizi Di Posyandu Sehati Kelurahan Bulian Kabupaten Batu Aji, Kota Batam, 2019. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(2).
- Silaen, K. R., Mariyana, M., & Darma, A. (2025). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Ibu Hamil Trimester Pertama Dengan Emesis Gravidarum. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2).