

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Karakteristik Ibu Menopause Dengan Kejadian Insomnia Yang Diberikan Aromaterapi Cendana Di PMB Eny IslamiatI Kec. Bululawang Kab. Malang**

Berdasarkan tabel 4.1 Hasil deskripsi karakteristik responden usia diperoleh terbesar 14 orang atau 87,5% berusia 55-60 tahun dan Sebagian kecil yaitu 1 orang atau 6,3% berusia 61-65 tahun. Menurut Sarwono (2018), usia adalah faktor terpenting juga dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam keadaan diatas responden akan cenderung mempunyai perilaku yang positif dibandingkan umur yang dibawahnya. Menurut Mubarak (2011), umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Peneliti berpendapat bahwa Umur seseorang akan mempengaruhi cara dia berfikir dan berperilaku terhadap lingkungannya dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan serta perilaku orang atau kelompok disekitarnya. Perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Berdasarkan tabel 4.2 Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan pendidikan diperoleh 7 orang atau 43,8 % pendidikan SMP Sebagian kecil yaitu 3 orang atau 18,8 % pendidikan SD. Menurut Mubarak (2011) Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang

tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. (Arikunto, 2016). Peneliti berpendapat bahwa Pendidikan itu adalah hal yang penting dalam menentukan berperilaku atau bersikap. Pendidikan mempengaruhi perilaku manusia, beliau juga mengatakan bahwa apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Dengan demikian semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

## **5.2 Menganalisis Kejadian Insomnia Sebelum Diberikan Aromaterapi Cendana Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang**

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 16 responden yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami insomnia kategori sedang sebelum diberi perlakuan sebanyak 7 responden (43,8%) dan sebagian kecil dari responden mengalami insomnia kategori berat sebelum diberi perlakuan sebanyak 4 responden (25%). Menurut Ariyanti, (2021) mengatakan Insomnia adalah kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu dan gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun dan beraktivitas pada siang hari. Penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur. Menurut Buckle (2015) dalam buku insomnia bagian 8 dikatakan bahwa tidur terjadi dalam 2 fase, yaitu *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) atau Gerakan bola mata lambat, sedangkan selama fase NREM berlangsung, gelombang otak pelan, tegangan tinggi dan detak jantung serta pernafasan rendah dan teratur. Pada fase ini seseorang mengalami 4 tahapan

selama siklus tidur. Pada tahap 1 dan 2 merupakan karakteristik dari tidur dangkal dan seseorang lebih mudah terbangun, sedangkan pada tahap 3 dan 4 merupakan tidur dalam dan sulit untuk dibangunkan. *Rapid Eye Movement (REM)* atau gerakan bola mata cepat merupakan fase jenis ke-2 dari tidur. Pada tahap ini saat terjadinya mimpi. REM terjadi 3-4 kali setiap malam mulai dari 5 menit hingga 1 jam. Selama fase ini berlangsung, gelombang otak cepat, tegangan rendah dan detak jantung serta pernafasan tidak teratur. Peneliti berpendapat Kejadian insomnia yang menurun dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh mengalami salah satu gejala yaitu insomnia. Sehingga kualitas tidur yang baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Menurut Astuti, Dkk, (2018) Aromaterapi cendana merupakan salah satu jenis aromatherapy yang biasa digunakan, berfungsi untuk memperkuat, membuat mengantuk, menenangkan, membuat rileks, membantu meredakan ketegangan saraf, depresi, stress, gelisah, mudah marah, dan gangguan tidur. Minyak ini sangat afektif digunakan pada penderita insomnia. Peneliti berpendapat cendana dapat digunakan aromaterapi dalam mengatasi kejadian insomnia. Aromaterapi yang berasal dari minyak cendana dikenal sebagai salah satu bahan alami yang berkhasiat sebagai sedative, relaksasi dan mengatasi kasus insomnia dan asma. Pemberian aromaterapi merupakan teknik relaksasi yang terbukti berpengaruh terhadap ibu menopause.

### **5.3 Menganalisis Kejadian Insomnia Sesudah Diberikan Aromaterapi Cendana Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang**

Berdasarkan tabel 4.4 Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan setelah pemberian aromaterapi diperoleh 12 orang atau 75% yaitu insomnia ringan. Menurut Astuti, Dkk, (2018) Aromaterapi cendana merupakan salah satu

jenis aromatherapy yang biasa digunakan, berfungsi untuk memperkuat, membuat mengantuk, menenangkan, membuat rileks, membantu meredakan ketegangan saraf, depresi, stress, gelisah, mudah marah, dan gangguan tidur. Minyak ini sangat afektif digunakan pada penderita insomnia.

Peneliti berpendapat cendana dapat digunakan aromaterapi dalam mengatasi kejadian insomnia. Aromaterapi yang berasal dari minyak cendana dikenal sebagai salah satu bahan alami yang berkhasiat sebagai sedative, relaksasi dan mengatasi kasus insomnia dan asma. Pemberian aromaterapi merupakan teknik relaksasi yang terbukti berpengaruh terhadap ibu menopause.

#### **5.4 Menganalisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang**

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil uji komparatif antara sebelum pemberian aromaterapi cendana dan setelah pemberian aromaterapi cendana diperoleh *asym. sig. (2-tailed)* sebesar 0,002. Hasil tersebut menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Menurut Farrar dan Farrar (2020) ada 4 metode teknik pemberian aromaterapi yaitu diaplikasikan secara topikal dengan penyerapan pada kulit dari minyak esensial. Contohnya yaitu termasuk pijat, mandi wewangian, kosmetik dan parfum. Metode yang digunakan dalam pemberian aromaterapi cendana yaitu menghirup atau inhalasi langsung melalui alat diffuser dengan uap. Mekanisme aromaterapi cendana sebagai sedatif dalam memperbaiki kualitas tidur yakni dimulai dari aromaterapi cendana yang dihirup, aroma tersebut menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma ke bulbus olfaktorius melalui saraf olfaktorius. Dimana bulbus olfaktorius ini berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik ini menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem penciuman. Limbik merupakan suatu struktur bagian dalam dari otak yang

memiliki bentuk seperti cincin yang posisinya terletak di bawah korteks serebri.

Bagian yang paling penting dari sistem limbik yang berkaitan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala itu sendiri merupakan pusat emosi sedangkan hippocampus berhubungan dengan memori dari aroma yang dihirup selanjutnya hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut diubah menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak kecil. Impuls listrik tersebut dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di otak dan gelombang ini yang membantu untuk merasa rileks.

Saat posisi rileks ini dapat menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR). SAR ini terletak pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga sehingga dapat diambil alih oleh bagian otak yang lain dimana fungsinya ini bertolak belakang dengan SAR dengan demikian menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur. Tetapi secara signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yakni terjadinya pelepasan serotonin (neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur) (Lestari and Maisaro 2019)

Dari Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara pemberian aromaterapi cendana dengan kejadian insomnia, artinya semakin baik pemberian aromaterapi pada ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kejadian insomnia pada ibu menopause di PMB Eny Islamiati Kec. Bululawang Kab. Malang.

### **5.5 Keterbatasan**

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menemukan keterbatasan yaitu peneliti tidak dapat mengkaji faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia yaitu faktor genetic dan makanan.