

Rani_Jurnal_Pengaruh PemberianAroma Terapi Sereh.docx

by rani safitri

Submission date: 04-Feb-2023 05:00AM (UTC-0500)

Submission ID: 1991189961

File name: Artikel_Pengaruh_Pemberian_Aroma_Terapi_Sereh.docx (24.74K)

Word count: 2191

Character count: 14116

Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (*Lemongras*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

ABSTRAK

Menopause adalah waktu setelah periode menstruasi terakhir seorang wanita (atau selama periode menstruasi terakhir) dan sebelum terjadinya penuaan (12 bulan setelah menopause). Antara usia 49 dan 51 adalah saat menopause. Jika seorang wanita tidak mengalami menstruasi selama setahun, kemungkinan besar dia telah memasuki masa menopause. Tingkat kepuasan seseorang saat tidur merupakan ukuran kualitas tidurnya. Ketika diminum bersamaan dengan pengobatan konvensional, minyak aromaterapi serai terbukti efektif dalam mengurangi insomnia.

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metodologi cross-sectional. Kualitas tidur pada wanita pascamenopause sebagai variabel terikat, sedangkan Aromaterapi Sereh sebagai variabel bebas. Semua wanita menopause ($n=40$) diikutsertakan dalam penelitian, dan 20 dari mereka menjadi sampel. Sampel dipilih untuk metode ini berdasarkan kriteria tertentu. Kuesioner PSQ1 dan Lembar Wawancara digunakan, dan uji statistik Wilcoxon digunakan untuk analisis.

Kabar baik: 16 dari total 18 peserta melaporkan berhasil menyelesaikan sesi aromaterapi. Tujuh belas dari dua puluh satu peserta (85%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Tes peringkat bertanda Wilcoxon menghasilkan tingkat signifikansi (0,000) (0,05). Dengan koefisien korelasi sebesar 0,651, data ini menunjukkan bahwa aromaterapi meningkatkan kualitas tidur pada wanita pascamenopause.

Diharapkan dokter dan perawat dapat lebih mengedukasi wanita menopause tentang perlunya tidur dan istirahat dengan meningkatkan pelayanan promosi kesehatan seperti sosialisasi dan penyuluhan.

Kata Kunci: Pemberian Aromaterapi, Kualitas Tidur, Ibu Menopause

ABSTRACT

After a woman has her final period (or during her last period), but before the onset of senescence, she is said to be in the menopause (12 months after menopause). It is generally accepted that menopause begins between the ages of 49 and 51. A woman has likely entered menopause if she has not had menstruation for a year. The quality of one's sleep can be gauged by how happy they are when they are sleeping. Insomnia can be alleviated with the use of lemongrass aromatherapy oil when combined with standard medical care.

This study used a cross-sectional approach to analyze the data. The independent variable is Lemongrass Aromatherapy, while the dependent variable is the quality of sleep experienced by postmenopausal women. For this study, we included all menopausal women (n=40) and used a sample of 20 of them. In this technique, sample selection is governed by strict parameters. We used the PSQ1 survey and the Interview Sheet, and we analyzed the data with the Wilcoxon statistical test.

The good news is that 16 out of 18 individuals reported finishing the aromatherapy session. Eighteen of the twenty-one participants (85%) claim to have high-quality sleep. The significance level of the Wilcoxon signed-rank test was found to be (0.000) (0.05). This data shows that aromatherapy is effective in helping postmenopausal women have a better night's sleep ($r=0.651$).

Health promotion services, such as socialization and counseling, are aimed at helping doctors and nurses teach menopausal women about the importance of sleep and rest.

Keywords: Aromatherapy Administration, Sleep Quality, Menopausal Mother

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2016), menopause adalah berakhirnya haid secara permanen pada wanita yang telah mengalami haid sebelumnya karena kurangnya aktivitas folikel ovarium. Ketidakmampuan indung telur secara bertahap untuk memproduksi estrogen inilah yang menyebabkan

terjadinya menopause yang berlangsung hingga berhenti mengeluarkan darah selama 12 bulan (Mufdillah, 2012). Selama menopause, kadar estrogen dan progesteron turun, menyebabkan berbagai gejala fisik dan mental (Woods, 2014). Kualitas tidur yang buruk adalah salah satu gejala transisi menopause yang paling umum dan menyusahkan. Perubahan kadar hormon dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kurang tidur (Kravitz, 2014). Kualitas tidur pasien meningkat dengan latihan relaksasi otot progresif secara teratur, yang dibuktikan dengan perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi untuk kualitas tidur (10,81 4,01) (Sahin, 2015, p 0,001). Istilah “kualitas tidur” mengacu pada seberapa puas seseorang setelah mendapatkan istirahat malam yang baik (Khasanah, 2012). Wanita yang mengalami gangguan tidur seperti sering terbangun sepanjang malam dan merasa gelisah di pagi hari lebih tua dari usia kronologisnya, menurut penelitian dari University of California. Wanita menopause mungkin mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan yang tidak diobati yang dapat berdampak pada tubuh dan pikiran mereka. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita karena kemampuannya untuk mengurangi ketegangan otot dan menghilangkan rasa lelah. menopause (Purwanto, 2013). (Purwanto, 2013).

Kurang tidur telah dikaitkan dengan efek psikologis dan fisiologis yang merugikan, serta kesulitan kognitif. Beberapa wanita menopause akan mengalami kesulitan tidur, atau mengalami insomnia. Selain itu, wanita menopause sering mengalami kesulitan tidur kembali setelah terbangun di tengah malam. Sebuah survei terhadap wanita pascamenopause menemukan bahwa 63 persen telah mengalami beberapa bentuk gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur atau bangun terlalu pagi, jarang, sesekali, atau sering. (Widjayanti, 2016)

Wanita di atas usia 40 tahun memiliki peningkatan tajam dalam prevalensi sulit tidur. Insomnia mempengaruhi sekitar 40% wanita dan sekitar 20% pria antara usia 40 dan 54. Dari usia 65 hingga 69 tahun, sulit tidur mempengaruhi sekitar 40% wanita dan 25% pria.

Insomnia menyerang wanita 1,5 kali lebih sering daripada pria, dan 20-40% lansia melaporkan mengalami gejala insomnia setidaknya sekali seminggu. Karena penurunan kadar estrogen yang terjadi selama menopause, sulit tidur lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Wanita yang mengalami menopause sering menderita sulit tidur terus-menerus, yang terkait dengan munculnya hot flushes, atau perasaan panas yang tiba-tiba disertai dengan keringat yang banyak. Karena itu, ibu tidak dapat berpartisipasi dalam pengejarannya yang biasa. Menurut sebuah studi tahun 2016 (Gunadarma, R.S.P.)

Dari 300 pasien usia menopause yang disurvei oleh Robertson Clinic di Australia, 31,2% dilaporkan mengalami kesedihan dan/atau kecemasan, mendukung penelitian sebelumnya tentang efek menopause pada kesehatan reproduksi (Christiani et al, 2000). Sebanyak 1,2 miliar wanita di seluruh dunia akan mencapai menopause tahun ini (WHO: 2014). Pada tahun 2015, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan terdapat 17,21 juta wanita Indonesia berusia 40-an dan 50-an, dan 21,22 juta wanita dalam masa menopause. Populasi wanita di Indonesia diproyeksikan mencapai 152,69 juta pada tahun 2035, dengan sekitar 20,36 juta wanita mengalami gejala menopause karena usia subur. Ini adalah gejala fisik dan mental (Bappenas, 2013). 40% wanita premenopause mengalami hot flashes, 38% sulit tidur, 37% lelah bekerja, 35% mengatakan lebih sering lupa, 33% mengatakan mudah tersinggung, 26% mengatakan mengalami ketidaknyamanan sendi, dan 21% mengatakan sering mengalami sakit kepala yang berlebihan, seperti yang dikemukakan oleh penelitian Julianto dalam Lombogia (2014). Badan Pusat Statistik memperkirakan 916.446 perempuan Jawa Timur dari total penduduk perempuan sebanyak 6.161.607 pada tahun 2013 telah mencapai menopause. Sebanyak 1.041.614 wanita berusia antara 50 dan 59 tahun, dibandingkan dengan 6.318.990 wanita pada rentang usia tersebut pada tahun 2015. Kota Malang memiliki total penduduk wanita sebanyak 1.039.681 pada tahun 2014, dengan 138.813 di antaranya berusia 50-59 tahun (BPS : 2015).

Aromaterapi dengan minyak serai telah digunakan sebagai pengobatan komplementer untuk insomnia (Kaina, 2016). Sitrat, sitronial, linalool,

geraniol, sitronelal, dan farsenol adalah beberapa minyak atsiri yang terdapat pada serai, sejenis rempah-rempah yang memiliki efek penyeimbang, stimulasi, antidepresan, dan vasodilator. tidur (Harga, 2017). (Harga, 2017).

Penulis berharap minyak atsiri dalam serai—termasuk sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol—akan membantu wanita menopause di Pmb Yulia Trijayanti di Kecamatan Turen Kabupaten Malang mendapatkan tidur malam yang lebih nyenyak. **Meneliti Pengaruh Aromaterapi Sereh Terhadap Tidur Nyenyak Ibu Menopause di Kawasan Pmb Yulia Trijayanti. Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) digunakan dalam penelitian ini karena telah terbukti sebagai instrumen yang valid dan reliabel. Khususnya kota Turen di Kabupaten Malang. Pengambilan Sampel Menggunakan Metode Slovin. PMB Yulia Tri Jayanti di Kecamatan Turen Kabupaten Malang menjadi tempat penelitian ini. Tanggal untuk penelitian ini adalah 20 Januari 2022 hingga 26 Februari 2022. Metodologi untuk Menganalisis Rumus Tes Wilcoxon Signed-Ranks.**

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi pemberian aromaterapi sereh pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Temuan yang baik untuk menggambarkan karakteristik responden setelah pemberian aromaterapi (16 orang, atau 80%) diperoleh. Aromaterapi minyak serai wangi yang diberikan melalui inhalasi (dengan menempatkan minyak aromaterapi di atas peralatan listrik atau kompor sebagai alat penguap), memiliki sifat antidepresan yang dapat membantu mengurangi rasa cemas, takut, dan gelisah, sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lebih teratur (Kaina, 2006). Aromaterapi dengan minyak serai telah digunakan sebagai pengobatan komplementer untuk insomnia (Kaina, 2006).

Aromaterapi dengan serai, menurut para peneliti di atas, merupakan pengobatan yang efektif untuk gangguan tidur. Aromaterapi Citronella telah terbukti meredakan stres, kekhawatiran, dan kegugupan, menghasilkan aliran darah yang lebih baik dan pernapasan yang lebih mudah.

Wanita menopause telah terbukti merespons aromaterapi, semacam pengurangan stres.

2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti
Kec. Turen Kab. Malang

Hasil pendeskripsian responden berdasarkan kualitas tidur diperoleh 17 orang atau 85% tergolong baik.

Kepuasan dengan tidur seseorang (sebagaimana didefinisikan oleh Hidayat, 2006) berarti seseorang tidak bangun dengan perasaan lelah, lesu, apatis, dengan lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata sakit, sulit fokus, sakit kepala pecah-pecah, atau melamun berlebihan. Menurut American Psychiatric Association (2000) sebagaimana dikutip dalam Wavy (2008), kualitas tidur merupakan topik yang multifaset. Karakteristik kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, waktu untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif, seperti kedalaman dan kedalaman tidur, semuanya berkontribusi terhadap kualitas tidur (Daniel et al, 1998; Buysse, Universitas Sumatera Utara 1998).

Para ilmuwan berpendapat bahwa menutup mata dengan kualitas yang cukup dapat membuat Anda lebih rileks saat bangun, lebih berenergi di siang hari, dan kecil kemungkinannya mengalami gangguan tidur. Kesimpulannya, cukup tidur berkualitas tinggi sangat penting untuk kesehatan semua orang.

3. Menganalisis hubungan aromaterapi sereh dengan kualitas tidur ibu menopause di
PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

Dua belas peserta, atau 60% dari total, berusia 56-60 tahun, menurut hasil pengelompokan usia responden.

Menurut Elisabeth (dikutip Nursalam; ia lahir pada tahun) (2003), semakin tua dan berpendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi baru. Hurlock (1998) berpendapat bahwa tingkat kematangan mental dan fisik seseorang memprediksi seberapa baik kinerja mereka di tempat kerja. Menurut Sarwono (2018), usia juga merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap individu, sehingga dalam kondisi tersebut di atas, responden lebih cenderung menunjukkan perilaku bias positif dibandingkan dengan usia yang lebih muda.

Menurut penelitian, usia seseorang memengaruhi persepsi dan interaksinya dengan

lingkungannya, yang pada gilirannya dapat berdampak pada pertumbuhan dan tindakan orang-orang di sekitarnya. Pengetahuan, sikap, dan perilaku adalah manifestasi lahiriah dari perilaku seseorang, yang merupakan produk dari pengalaman hidup dan interaksinya dengan lingkungan sekitarnya.

Sebanyak 12 orang atau 60% hanya tamat SD, sesuai gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan.

Faktor yang terkait dengan pendidikan formal berdampak pada hakikat pengetahuan itu sendiri. Ada korelasi yang kuat antara pendidikan dan pengetahuan, dengan harapan bahwa orang yang lebih berpendidikan akan memiliki pemahaman yang lebih luas tentang dunia. Itu menurut penelitian (Arikunto, 2016).

Mantra, sebagaimana dikutip Notoatmodjo (2003), mengklaim bahwa pendidikan memiliki kekuatan untuk mengubah seseorang dalam banyak hal, termasuk perilakunya.

Pentingnya pendidikan dalam membentuk perilaku atau sikap menjadi topik perdebatan di kalangan peneliti. Dia juga mencatat bahwa sikap dan tindakan orang dapat diubah melalui pendidikan, dan bahwa perubahan ini akan lebih bertahan lama jika didasarkan pada informasi yang baru ditemukan dan pandangan yang optimis. Ini berarti bahwa semakin banyak informasi seseorang, semakin akurat mereka dapat memprediksi perilaku mereka sendiri, dan semakin cepat mereka mencapai tujuan kesehatan yang lebih baik.

Kualitas tidur ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kecemasan (Spearman $r = 0,140$, $p 0,000$). Nilai p untuk hasil ini kurang dari 0,05, menunjukkan kurangnya signifikansi statistik.

Aromaterapi bergantung pada efek wewangian pada tubuh sebagai mekanisme kerja utamanya. Ketika wewangian memasuki hidung, ia bersentuhan dengan silia, rambut-rambut kecil yang melapisi bagian dalam saluran hidung. Reseptor ciliary terkait dengan proyeksi penciuman yang berasal dari terminal neuron penciuman. Setelah melakukan perjalanan melalui rongga hidung, saraf penciuman akhirnya mencapai otak. Cilia mengubah bau menjadi sinyal listrik yang ditransmisikan ke otak melalui sistem penciuman. Sistem limbik menerima semua sinyal ini (Hongratanaworakit,

2006). Emosi, suasana hati, ingatan, dan informasi baru semuanya diproses dalam sistem limbik otak. Jika bau sampai ke sistem limbik, hal itu akan menyebabkan peningkatan gelombang otak alfa, yang dapat membantu menimbulkan suasana tenang (Guyton, 2014). Untuk menyembuhkan kondisi seperti kecemasan, ketegangan, dan kurang tidur, otak mengirimkan pesan menenangkan ke seluruh tubuh (Sharma, 2009).

Para peneliti mengamati bahwa semakin baik kualitas aromaterapi yang diberikan kepada wanita pascamenopause, semakin buruk kualitas tidur mereka. Ini terutama benar ketika menggunakan serai.

Dengan kata lain, semakin baik pemberian aromaterapi serai dan kualitas tidur wanita pascamenopause, semakin besar dampak buruknya kualitas tidur akibat menopause.

PMB Selamat Yulia Trijayanti

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Skor PSQI digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur pada wanita pascamenopause di PMB Yulia Tri Jayanti Kec. Turen Kab. Malang; hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 dari 20 partisipan (80%) memiliki skor kualitas tidur >5, sedangkan hanya 4 (20%) yang memiliki skor 5.
2. Skor PSQI kualitas tidur pada wanita pascamenopause yang diberikan aromaterapi serai/serai di PMB Yulia Tri Jayanti Kec. Turen Kab. Sebagian besar wilayah Malang mengalami penurunan dari pra hingga pasca pengobatan masing-masing sebanyak 17 (85%) dan 3 (85%) responden.
3. Ketiga, PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Kualitas tidur yang buruk berkorelasi signifikan dengan pemberian aromaterapi serai.

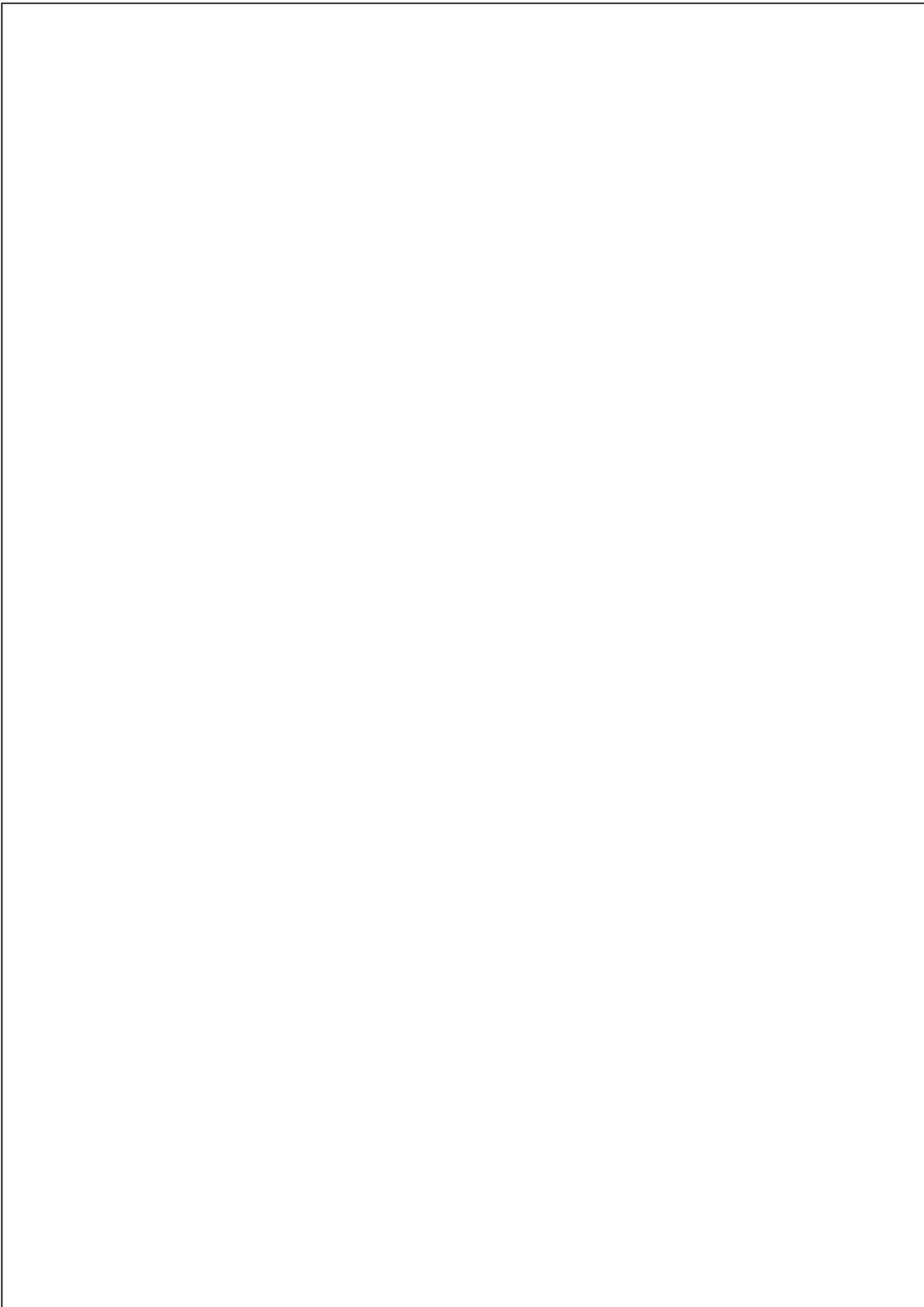
B. Saran

1. Bagi Bidan

Bidan diharapkan meningkatkan cara menjaga kualitas tidur pada ibu menopause di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang

2. Bagi Puskesmas

Wanita pascamenopause yang mencari pengobatan di PMB diharapkan mendapatkan perawatan yang memenuhi atau melebihi standar nasional untuk keselamatan pasien, informasi yang diberikan kepada keluarga pasien, dan kualitas layanan.



Artikel Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh.docx

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	2%
2	www.researchgate.net Internet Source	1%
3	Rahmi Nurrasyidah. "EFEK PIJAT KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU MENOPAUSE", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2020 Publication	1%
4	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1%
5	es.scribd.com Internet Source	<1%
6	laorensia29cute.wordpress.com Internet Source	<1%
7	123dok.com Internet Source	<1%
8	akbid-alikhlas.e-journal.id Internet Source	<1%

9	id.dralexjimenez.com Internet Source	<1%
10	makeuppstoree.wordpress.com Internet Source	<1%
11	<p>Dita Puspitasari. "HUBUNGAN KEPATUHAN PENGGUNAAN OBAT TERHADAP KADAR GULA DARAH DAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS KANDANGAN KABUPATEN KEDIRI", Jurnal Mahasiswa Kesehatan, 2022</p> Publication	<1%
12	<p>Nawang Wulandari, Titin Andri Wihastuti, Lilik Supriati. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Neurosa di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2015</p> Publication	<1%
13	dumahutagalung.wordpress.com Internet Source	<1%
14	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1%
15	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1%
16	www.alfameds.net	

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Artikel Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh.docx

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9
