

**PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP INSOMNIA IBU  
PERIMENOPAUSE DI RT 34 RW 12 KELURAHAN II ILIR  
PALEMBANG**

**Titin Apriyani<sup>1</sup>, Tiara Fatrin<sup>2</sup>, Rani Purwani<sup>3</sup>**

STIKES Abdurahman Palembang, Prodi S1 Kebidanan

Email : [titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com), [tiarafatrin23.tf@gmail.com](mailto:tiarafatrin23.tf@gmail.com), [ranipurwani10@gmail.com](mailto:ranipurwani10@gmail.com)

**ABSTRAK**

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi tidur baik kualitas maupun kuantitas. gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai dan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif. Salah satu upaya untuk mengatasi insomnia dengan terapi aromaterapi. Kandungan esensial lemon untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan dan mengatasi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap insomnia ibu perimenopause. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *One Group Preetest Posttest*. Populasi penelitian ini seluruh ibu perimenopause di RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir. Sampel dalam penelitian ini 15 responden, yang dibuat menjadi 1 kelompok yaitu, kelompok intervensi. dimana kelompok intervensi adalah kelompok yang diberikan aromaterapi lemon selama 7 hari waktu pemberian selama 10 menit sebanyak 15 responden. Analisis yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini ada pengaruh aromaterapi lemon dalam mengatasi insomnia pada ibu perimenopause, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001. Dimana nilai signifikansi lebih kecil dari pada nilai  $\alpha$  0,05. Kesimpulan penelitian ini adalah  $H_0$  di tolak artinya, bahwa ada pengaruh yang signifikan dalam mengatasi insomnia kelompok intervensi.

**Kata Kunci** : *Aromaterapi Lemon, Insomnia, Perimenopause*

**ABSTRACT**

*Insomnia is the inability to get enough sleep, both quality and quantity. Sleep disorders that occur include inappropriate sleep length or sleep quantity and sleep quality such as ineffective sleep. One effort to overcome insomnia is with aromatherapy therapy. The essential content of lemon is to stabilize the central nervous system, thereby producing a calming effect and overcoming insomnia. This research aims to determine the effect of lemon aromatherapy on insomnia in perimenopausal mothers. This type of research is quantitative with a Quasi Experimental design with a One Group Preetest Posttest design. The population of this study were all perimenopause mothers in RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir. The sample in this study was 15 respondents, who were made into 1 group, namely, the intervention group. where the intervention group was the group that was given lemon aromatherapy for 7 days for 10 minutes, as many as 15 respondents. The analysis used was the Wilcoxon. The results of this study showed the effect of lemon aromatherapy in overcoming insomnia in perimenopausal mothers, a p-value of 0.001 was obtained. Where the significance value is smaller than the  $\alpha$  value of 0.05. The conclusion of this study is that  $H_0$  is rejected, meaning that there is a significant effect in overcoming insomnia in the intervention group.*

**Keywords:** *Insomnia, Lemon Aromatherapy, Perimenopause*

## PENDAHULUAN

Perimenopause merupakan masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. perimenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dan adanya keluhan keluhan berkisar diantara umur 48 tahun sampai 55 tahun. angka harapan hidup wanita di Indonesia 72,4 tahun lebih tinggi dibandingkan pria 68,4 tahun, dapat dikatakan sepertiga kehidupan wanita akan berada pada masa perimenopause dan mengalami perubahan hormonal (Wahyuni dan Salim 2018).

Perempuan yang memasuki masa perimenopause mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron. gejala yang sering muncul akibat perubahan hormon tersebut diantaranya *hot flashes* (rasa panas dari wajah hingga dada) berkeringat di malam hari, penurunan daya ingat, insomnia, depresi, mudah capek, (Locsin dan Salvador 2021).

Berdasarkan data dari (WHO) *World Health Organization*, pada tahun 2021 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 60.36 orang, pada tahun 2022 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 80,42 orang, pada tahun 2023 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 117.50 orang, yang mengalami isomnia sebanyak 19.010 orang (Badan Pusat Statistik 2023).

Berdasarkan data di Indonesia, pada tahun 2021 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 29,3 juta orang, pada tahun 2022 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 28,82 juta orang, pada tahun 2023 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 54,41 juta orang, yang mengalami isomnia sebanyak 19.010 orang (Badan Pusat Statistik 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, pada tahun 2021 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 435.414 orang, pada tahun 2022 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 439.992 orang, pada tahun 2023 jumlah wanita yang berusia 48–55 tahun sebanyak 464.310 orang (Dinkes 2023)

Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Palembang, pada tahun 2021 jumlah wanita yang berusia 48-55 tahun sebanyak 17,83 orang, pada tahun 2022 jumlah wanita yang berusia 48-55 tahun sebanyak 18,19 orang, pada tahun 2023 jumlah wanita yang berusia 48-55 tahun sebanyak 19.123 orang (Dinkes 2023).

Tidur merupakan kebutuhan dasar kehidupan yang sangat dibutuhkan merupakan mekanisme mempertahankan energi dan

kesehatan. Pada orang normal biasanya dengan tidur beberapa keluhan hilang atau berkurang dan kembali mendapat tenaga. berbeda dengan mereka yang mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur, mereka tersiksa oleh gangguan tidur. kebutuhan tidur seseorang tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang. (Arifin dkk, 2020).

Adapun gejala insomnia, mudah merasa lelah dan sulit berkonsentrasi saat melakukan aktivitas di siang hari, mudah terbangun di malam hari dan tidak dapat tidur kembali, perubahan emosional, mengantuk di siang hari namun tidak bisa tidur daya ingat menurun, insomnia sering terjadi pada ibu perimenopause karena kadar serotonin yang menurun sehingga jumlah estrogen juga menurun. serotonin berperan dalam suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perasaan wanita. apabila serotonin mengalami penurunan dalam tubuh, maka akan dapat mengakibatkan depresi (Haswita dan Sulistyowati 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Jika menggunakan terapi farmakologi dapat digunakan obat – obatan seperti benzodiazepin, antihistamine, dan tryptophan namun efek samping dari obat tersebut dapat terjadi pusing dan dapat menjadi ketergantungan dengan obat tersebut. selain dengan menggunakan terapi farmakologi insomnia juga dapat menggunakan terapi non farmakologi yang tidak memiliki efek samping yaitu dengan cara, yoga, rileksasi, aromaterapi, pemijatan refleksi, mandi lavender, minyak yang menenangkan, akupuntur dan pemijatan akupresur (Haswita dan Sulistyowati 2017).

Salah satu aromaterapi yang bisa digunakan pada penderita insomnia adalah aromaterapi lemon. aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan. ringan, serta membuat rileks. menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. aromaterapi esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. aromaterapi esensial ini dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. respons ini akan dapat merangsang peningkatan aromaterapi lemon masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan

dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan (Soraya dkk 2014).

Adapun aromaterapi esensial untuk mengatasi insomnia pada ibu perimenopause ada beberapa, rosemary, peppermint, lemon, lavender, petigrain, pohon teh, dan terapi non farmakologi. hal ini bisa dilakukan dalam jangka waktu terbatas dan biasanya yang memiliki sifat serbaguna. dengan bau yang terhirup berdampak tidak terdapat efek samping (Soraya dkk, 2014)

Pada penelitian ini aromaterapi yang digunakan yaitu aromaterapi lemon karena pada pengobatan tradisional dahulu esensial lemon berguna sebagai terapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pendingin dan penenang. didapatkan kandungan pikiran dan jiwa, sedative, dan anti depresan. hal tersebut berdampak pada kreativitas, perasaan, dan frekuensi jantung pada manusia (Judha dan Syafitri 2018).

Kandungan esensial lemon mengatasi insomnia, limesone 66-80, geranyl asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%. serta linalool yang berpotensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat sehingga menghasilkan efek ketenangan dan mengatasi insomnia. aroma lemon memiliki kemiripan dengan lavender yakni mengandung linalol atau linalool ester yang berguna sebagai efek penenang. memberikan efek rilek pada system syaraf pusat dengan menstimulasi sistem saraf olfaktori (Judha dan Syafitri 2018).

Adapun peneliti yang dilakukan oleh Rufaedah, dan Fatemah dengan judul terapi komplementer menggunakan aromaterapi lemon minyak esensial berpengaruh terhadap insomnia ibu perimenopause, tahun 2022, hasil penelitian terapi komplementer menggunakan aromaterapi lemon minyak esensial berpengaruh terhadap insomnia ibu perimenopause, hasil menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang berarti antara skor insomnia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. dapat disimpulkan jika aromaterapi minyak esensial dapat menurunkan derajat insomnia pada wanita perimenopause.

Adapun peneliti yang dilakukan oleh Alissa dkk dengan judul pengaruh pemberian aromaterapi lemon, tahun 2015, hasil penelitian pengaruh pemberian aromaterapi lemon 0,05 maka disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, bahwa ada pengaruh setelah diberikan aromaterapi lemon, mengingat

penggunaan obat farmakologi untuk mengatasi insomnia pada ibu perimenopause khususnya insomnia jarang diberikan karena memiliki efek samping bagi ibu perimenopause, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lemon terhadap insomnia pada ibu perimenopause.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 5 ibu perimenopause di RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir Palembang didapatkan data sebagai berikut 3 dari 5 ibu perimenopause setelah diberikan kuesioner hasilnya ibu perimenopause mengalami insomnia, dan 2 orang lainnya tidak mengalami insomnia, dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul yang berjudul “Pengaruh aromaterapi lemon terhadap insomnia ibu perimenopause di RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir Palembang”

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *Quasi - Eksperimental*, dengan menggunakan rancangan penelitian *One Group Preetest-Posttest*. Penelitian ini dibuat menjadi 1 kelompok yaitu kelompok yang diberikan aromaterapi lemon selama 7 hari dalam 1 hari  $1 \times$  pemberian aromaterapi, waktu aromaterapi 10 menit menggunakan saputangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Ibu Perimenopause berusia 48- 55 tahun yang tinggal di RT 34 RW 12 Kelurahan II Ilir Palembang dengan sampel ibu perimenopause yang mengalami insomnia 15 responden, diambil secara *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi Ibu berusia 48- 55 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik dan mampu diajak berkomunikasi mengisi kuesioner penelitian, bersedia menjadi responden dan menandatangani tanda bukti kesediaan menjadi responden sampai akhir penelitian, Insomnia Skor PSQI  $\geq 17$ , kriteria eksklusi ibu yang mengalami gangguan pernafasan, hipotensi, disorientasi, mengkonsumsi obat anti insomnia, yang alergi terhadap aromaterapi lemon, yang dalam perawatan khusus dan tidak mengalami penyakit berat.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian kuesioner. untuk mengetahui skor insomnia pada ibu perimenopause. jika skor  $\geq 17$  maka ibu masuk dalam kriteria inklusi. Setelah itu diberikan aromaterapi selama 7 hari dalam 1 hari  $1 \times$  pemberian aromaterapi, kemudian diberikan lagi kuesioner untuk mengetahui

skornya. waktu aromaterapi 10 menit menggunakan sapatangan, setelah pemberian 7 hari diberikan lagi kuesioner posttest. Pengolahan

dan analisa data menggunakan uji normalitas shapiro wilk, dan dilanjutkan dengan *uji sampel non parametric wilcoxon test*

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan**

Karakteristik responden	Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
48	4	26,7
49	2	13,3
50	2	13,3
52	5	33,3
55	2	13,3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SMA	12	80
Diploma	3	20
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	12	80
Swasta	3	20
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat diketahui karakteristik, usia responden yang berusia 48 tahun terdapat 4 responden (26,7%), 49 tahun terdapat 2 responden (13,3%), 50 tahun terdapat 2 responden ( 13,3% ), 52 tahun terdapat 5 responden (33,3%), dan 55 tahun terdapat 2 responden ( 13,3% ).

Berdasarkan tabel diatas diketahui pendidikan karakteristik responden dengan

pendidikan, SMA terdapat 12 responden ( 80% ) dan responden Diploma terdapat 3 responden (20%).

Berdasarkan tabel diatas diketahui pekerjaan karakteristik responden dengan pekerjaan, IRT terdapat 12 responden ( 80% ) dan responden dengan pekerjaan pegawai swasta terdapat 3 responden (20%).

**Tabel 2. Identifikasi Tingkat Insomnia Pada Ibu Perimenopause Sebelum Diberikan Aromaterapi Lemon**

No	Insomnia	Sebelum Pemberian Aromterapi Lemon (Pre test)	
		Frekuensi (F)	Persentase %
1	<b>Insomnia Ringan</b>	3	20%
2	<b>Insomnia Sedang</b>	9	60%
3	<b>Insomnia Berat</b>	3	20%
	<b>Jumlah</b>	15	100%

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas yang mengalami, dapat diketahui bahwa pada sebelum pemberian aromaterapi lemon didapatkan frekuensi insomnia ringan sebanyak 3 orang responden yaitu 20 %, insomnia sedang sebanyak

9 orang responden yaitu 60%, dan insomnia berat sebanyak 3 orang responden yaitu 20%.

**Tabel 3. Identifikasi Tingkat Insomnia Pada Ibu Perimenopause Setelah Diberikan Aromaterapi Lemon**

No	Insomnia	Setelah Pemberian Aromaterapi Lemon (Post test)	
		Frekuensi (F)	Persentase %
1	Tidak Insomnia	15	100%
2	Insomnia Ringan	0	0%
3	Insomnia Sedang	0	0%
4	Insomnia Berat	0	0%
<b>Jumlah</b>		15	100%

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas diketahui bahwa setelah pemberian aromaterapi lemon didapatkan frekuensi yang mengalami tidak insomnia 15 orang responden yaitu 100%,

insomnia ringan 0 responden yaitu 0%, insomnia sedang 0 responden 0%, insomnia berat 0 responden 0%.

**Tabel 4 Uji Normalitas Shapiro – Wilk**

Kelompok		N	Sig
Insomnia	Pre-test	15	0,100
	Post-test	15	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa uji normalitas dengan *shapiro – wilk* didapatkan hasil signifikan yakni  $> 0,05$  ( 0,100 ) pada distribusi data insomnia sebelum pemberian aromaterapi lemon dan didapatkan juga hasil

yang signifikan pada distribusi data insomnia setelah pemberian aromaterapi lemon yakni  $< 0,05$  ( 0,000 ). Karena hasil tersebut berdistribusi tidak normal maka uji non parametrik dengan menggunakan *wilcoxon*.

**Tabel 5. Uji Wilcoxon**

Kelompok intervensi	Mean	Std. Deviasi	N	Asymp.Sig, (2- tailed)
Pretest	27	5,81869	15	0,001
Posttes	15,53	0,63994	15	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari output SPSS, terlihat bahwa signifikasi pada uji *Wilcoxon* nilai mean sebelum dilakukan pretest sebanyak 27 dengan standar deviasi 5,81869 sebanyak 15 responden, dan nilai mean setelah dilakukan posttest 15,53 dengan standar deviasi 0,63994 sebanyak 15 responden, didapatkan

sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon dengan nilai *p-value* (0,001)  $< \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap insomnia ibu perimenopause.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian dari 15 responden menunjukkan bahwa responden yang berusia 48 tahun terdapat 4 responden (26,7%), 49 tahun terdapat 2 responden (13,3%), 50 tahun terdapat 2 responden ( 13,3% ), 52 tahun terdapat 5 responden (33,3%), dan 55 tahun terdapat 2 responden ( 13,3% ).

Hal ini sejalan dengan teori atau penelitian (Salim 2015), yang menyatakan usia 48 – 55

merupakan usia ibu perimenopause masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. Perimenopause dimulai sejak haid mulai tidak teratur dan adanya keluhan keluhan berkisar diantara umur 48 tahun sampai 55 tahun Usia yang kurang dari 40 tahun dianggap masih belum ada keluhan keluhan secara fisik, mental dan psikologi .

Pada karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan hasil sebanyak 12 responden ( 80% ) yang berpendidikan SMA dan

3 responden (20%) yang berpendidikan diploma. Hal ini sejalan dengan teori Khanif (2023) tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah untuk menerima informasi. Sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan maka kemungkinan sulit untuk menerima informasi maupun ide – ide termasuk terapi pada ibu perimenopause.

Berdasarkan hasil penelitian ini responden yang paling dominan adalah IRT sebanyak 12 responden (80%). Hal ini sejalan dengan teori (Kurniawidhi 2015), ibu yang bekerja akan memiliki waktu yang sedikit untuk memperhatikan masa perimenopause khususnya untuk insomnia. Sehingga mereka akan membiarkan kesulitan tidur dan tidak memperhatikan kesehatan. sehingga kurangnya pengetahuan terhadap perubahan yang dialami yang dapat menyebabkan kondisi kesehatan tidak membaik.

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan tabel 2 sebelum diberikan aromaterapi lemon dari 15 responden yang insomnia ringan 3 responden yaitu (40%), insomnia sedang 9 responden yaitu (60%), insomnia berat 3 responden yaitu (20%). Setelah diberikan aromaterapi lemon dari 15 responden yang tidak insomnia 15 responden (100%), insomnia ringan 0 responden yaitu (0%), insomnia sedang 0 responden yaitu (0%), insomnia berat 0 responden yaitu (0%).

Hasil analisis bivariante dilakukan dengan uji *shapiro wilk* seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.3 bahwa didapatkan hasil signifikan yakni  $> 0,05$  (0,100) dengan mean 27 pada distribusi data insomnia sebelum pemberian aromaterapi lemon dan didapatkan juga hasil yang signifikan pada distribusi data insomnia setelah pemberian aromaterapi lemon yakni  $< 0,05$  (0,000) dengan mean 15,53, karena hasil tersebut berdistribusi tidak normal maka uji non parametrik dengan menggunakan *wilcoxon*.

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil dari output SPSS, terlihat bahwa signifikansi pada uji *Wilcoxon* nilai mean sebelum dilakukan pretest sebanyak 27 dengan standar deviasi 5,81869 sebanyak 15 responden, dan nilai mean setelah dilakukan posttest 15,53 dengan standar deviasi 0,63994 sebanyak 15 responden, dan didapatkan hasil sebelum dilakukan pretest dan sesudah dilakukan posttest diberikan aromaterapi lemon, sebanyak 15 responden, dan nilai *p-value* 0,001. yang berarti memiliki pengaruh yang signifikan

pemberian aromaterapi lemon terhadap insomnia ibu perimenopause.

Aromaterapi lemon dapat digunakan dalam terapi emosional dan biologi. bahan aromaterapi dari minyak esensial tumbuh-tumbuhan yang sering digunakan salah satunya lemon, yang dilakukan dengan meneteskan aromaterapi lemon ke saputangan 3-5 tetes dan dapat dihirup melalui sistem pernafasan selama 10 menit, manfaat dalam menggunakan aromaterapi lemon dapat membuat rileks, nyaman dan mengatasi gangguan tidur yaitu insomnia (Rombola *et al* 2017).

Hasil penelitian ini setelah diberikan aromaterapi lemon menunjukkan bahwa ibu yang diberikan aromaterapi lemon mengalami perubahan insomnia. Terlihat dari nilai kuesioner insomnia yang mengalami insomnia, contohnya di pernyataan ibu yang sering terbangun tengah malam hari, dan tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit. serta dukungan keluarga pada saat akan diberikan aromaterapi lemon keluarga memberikan dukungan sepenuhnya kepada ibu, sehingga ibu dapat tertidur lelap di malam hari.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi tidur baik kualitas maupun kuantitas. keadaan di mana seseorang sulit untuk memulai tidur, dan bila tidur pun akan mudah terbangun lagi, sehingga tidur pun tidak bisa nyenyak. gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Haswita dan Sulistyowati 2017).

Perimenopause merupakan masa sebelum, selama dan setelah menopause, usia antara 48 – 55 tahun merupakan masa masa peralihan antara sebelum menopause dan sesudah menopause. Perempuan yang memasuki masa perimenopause mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron. gejala yang sering muncul akibat perubahan hormon tersebut diantaranya *hot flashes* (rasa panas dari wajah hingga dada) berkeringat di malam hari, penurunan daya ingat, insomnia, depresi, mudah capek, Ibu dengan usia yang lebih tua terdapat banyak keluhan – keluhan terhadap perubahan yang terjadi baik fisik, psikologi, dibandingkan dengan ibu usia muda, sehingga kesehatannya lebih baik dibandingkan dengan usia tua (Locsin dan Salvador 2021).

Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan teori yang dikemukakan oleh (Haswita dan Sulistyowati 2017), insomnia pada ibu perimenopause dapat ditingkatkan dengan

menggunakan terapi non farmakologi, terapi non farmakologi ialah terapi non konvensional atau terapi komplementer yang tidak menggunakan obat-obatan yaitu dengan cara, yoga, rileksasi, aromaterapi, pemijatan refleksi, mandi lavender, minyak yang menenangkan, akupuntur dan pemijatan akupresur. yang tidak memiliki efek samping dan mengganggu aktifitas ibu.

Pada saat peneliti melakukan penelitian dari 15 responden yang mengalami insomnia ada 15 responden sehingga peneliti mengajarkan pada ibu untuk pemberian aromaterapi lemon dengan diteteskan disaputangan 3-5 tetes, dan dihirup selama 10 menit.

Hal ini sejalan dengan teori (Rujito dkk, 2016) cara pemberian aromaterapi lemon ibu mencuci tangan, memilih posisi yang nyaman, kemudian teteskan aromaterapi lemon ke saputangan 3-5 tetes, dan aromaterapi yang dihirup, aroma tersebut menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma ke bulbus olfactorius melalui saraf olfactorius. dimana bulbus olfactorius 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 dari otak tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ervin, Rufaedah, Fatemah, 2022) didapati kesimpulan bahwasanya terapi komplementer menggunakan aromaterapi lemon minyak esensial pada ibu perimenopause berpengaruh terhadap insomnia ibu perimenopause, terjadi penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ).

Menurut asumsi peneliti aromaterapi lemon merupakan salah satu cara untuk mengatasi insomnia dikarenakan aromaterapi esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. aromaterapi esensial dapat memengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem syaraf yang berhubungan dengan indra penciuman. respons ini akan dapat merangsang peningkatan aromaterapi lemon masa penghantar saraf otak (neurotransmitter), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan, sehingga dapat membuat rileks, nyaman, dan dapat mengatasi insomnia

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan dari frekuensi nilai tingkat insomnia sebelum diberikan aromaterapi lemon (*pre test*) didapatkan insomnia ringan sebanyak 3 responden yaitu 20%, insomnia sedang sebanyak 9 responden yaitu 60%, insomnia berat sebanyak 3 responden yaitu 20%, sebelum diberikan aromaterapi lemon didapatkan nilai skor insomnia 18 – 35.
2. Berdasarkan dari frekuensi nilai tingkat insomnia setelah diberikan aromaterapi lemon frekuensi nilai insomnia setelah (*post test*) didapatkan tidak insomnia sebanyak 15 responden yaitu 100%, insomnia ringan 0 responden yaitu 0%, insomnia sedang 0 responden yaitu 0%, insomnia berat 0 responden yaitu 0%. dan setelah diberikan aromaterapi lemon nilai skor insomnia kurang dari  $< 17$  tidak insomnia
3. Berdasarkan dari frekuensi nilai menunjukkan signifikansi bernilai 0,001 lebih kecil  $< 0,05$  maka artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap insomnia ibu perimenopause..

## SARAN

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian tentang aromaterapi lemon dengan alternatif yang lain seperti aromaterapi dioles pada kulit dan dilakukan pemijatan untuk mengatasi insomnia pada ibu perimenopause

2. Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik di kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun profesi kebidanan agar dapat mengaplikasikan terapi komplementer termasuk aromaterapi lemon untuk membantu mengatasi insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aripin dkk. 2020 Pengertian Tidur, Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Produktivitas Kerja, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 1-112, pdf. <http://repository/uin-alauddin.ac.id>
- Badan Pusat Statistik. 2023, WHO Di Indonesia Perimenopause Dan Insomnia, ISSN 01262912, Statistical Yearbook Of Indonesia, Katalog 1101001, pdf. <https://www.bps.go.id>
- Alissa dkk. 2015, Pengaruh Pemberian

- Aromaterapi Lemon, Departemen Neurologi Fakultas Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, pdf. <https://etd.umy.ac.id>
- Dinas Kesehatan 2023, Data Perimenopause, Profil Dinas Kesehatan. pdf. <https://p2p.kemkes.go.id>
- Rupaedah dan Fatimah. 2022, Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi, Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 10 NO 3, pdf. <https://jurnal.unitri.ac.id>
- Perpustakaan Universitas Airlangga, 1-17, pdf.
- Lochsin Dan Salvador. 2021, Gejala Perimenopause, Jurnal Keperawatan Merdeka, Vol 3 No 1, pdf. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id>
- Rambola *et al.* 2017, Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap insomnia, Medical Journal Of Lampung University, pdf. <https://digilib.esaunggul.ac.id>
- Rujito dkk. 2016. Mekanisme Kerja Aromaterapi Terhadap Tubuh, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 1-27, pdf. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>
- Salim. 2015, Perimenopause, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 1-164, pdf. <http://repository.uin-alauddin.ac.id>
- Soraya dkk. 2014, Mengatasi insomnia, 1-4, Unissula Repository, pdf. <http://repository.unissula.ac.id>
- Wahyuni Dan Salim 2018, Pengertian perimenopause, Universitas Andalas, Pengetahuan Tentang Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Perimenopause Di Rumah Sakit,7).
- Haswita Dan Sulistyowati. 2017, Insomnia, Perpustakaan Ilmu Keperawatan, Trans Info Media, pdf. <https://perpus.fikumj.ac.id>
- Judha Dan Syafitri. 2018, Aromaterapi Lemon, Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon, Vol 5 No 8, pdf. <https://nursingjurnal.respati.ac.id>
- Khanif. 2023, Tingkat Pendidikan, Jurnal Media Gizi Kesmas, ISSN 2307392, Vol 12, 118-124. pdf.
- Kurniawidhi. 2015, Definisi Ibu bekerja, IR