

EFEKTIVITAS AROMATERAPI MINYAK MELATI TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA RANCAJAWAT INDRAMAYU

Anni Suciawati, Rini Kundaryanti, Cahyani Berliani

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jl. Harsono RM No.1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550

e-mail : wijaya.tzuchi@gmail.com, rinikundaryanti@gmail.com, berlianicahyani@gmail.com

Artikel Diterima : 12 Februari 2025, Direvisi : 14 Maret 2025, Diterbitkan : 24 Maret 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia merupakan salah satu gejala yang muncul pada menopause. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah pemberian aromaterapi minyak melati namun efektivitasnya belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi minyak melati dalam mengatasi insomnia pada menopause di Desa Rancajawat Indramayu. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre experimental design, dengan pendekatan One Group Pretest- Posttest. Uji statistik yang digunakan *paired sample t-test*. Jumlah sampel penelitian yaitu 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner *Insomnia Rating Scale KSPBJ-IRS* (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta). **Hasil:** Hasil penelitian membuktikan pengaruh sebelum dilakukan pemberian nilai rata-ratanya yaitu 18,25 sedangkan rata-rata pengaruh pemberian setelah intervensi menurun menjadi 16,09 dengan selisih nilai mean sebesar 2,16 dan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa aromaterapi minyak melati efektif untuk mengurangi insomnia pada menopause. **Diskusi:** Dapat disimpulkan bahwa pemberian Aromaterapi minyak melati dengan durasi 15-30 menit sebelum tidur efektif dalam mengatasi insomnia pada menopause. Diharapkan terapi aromaterapi minyak melati dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada menopause.

Kata Kunci: aromaterapi minyak melati, insomnia, menopause

ABSTRACT

Introduction: Insomnia is one of the symptoms that appear in menopause. Nonpharmacological round: Insomnia is one of the symptoms that appear in menopause. Non-pharmacological therapy that can be used to overcome insomnia is the administration of jasmine oil aromatherapy but its effectiveness is not yet known. This study aims to determine the efficacy of jasmine oil aromatherapy in overcoming insomnia in menopause in Rancajawat Village, Indramayu. **Method:** This study used a pre-experimental design, with a One Group Pretest-Posttest approach. The statistical test used was a paired sample t-test. The number of research samples was 32 people. The sampling technique used purposive sampling. The measuring instrument used was the Insomnia Rating Scale questionnaire KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatry Study Group). **Results:** The results of the study proved the effect before the administration of the average value was 18.25. In contrast, the average effect of administration after the intervention decreased to 16.09 with a mean difference of 2.16 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) indicating that jasmine oil aromatherapy is effective in reducing insomnia in menopause. **Discssion:** It can be concluded that giving jasmine oil aromatherapy with a duration of 15-30 minutes before bedtime is effective in overcoming insomnia in menopause. It is expected that jasmine oil aromatherapy can be used as an alternative therapy to overcome insomnia in menopause.

Keywords: aromatherapy jasmine oil, insomnia, menopause

PENDAHULUAN

Menopause adalah fase peralihan dari masa reproduktif menuju ke masa non-reproduktif yang ditandai dengan berhentinya menstruasi (Izmi, 2020). Menopause berarti berhentinya siklus menstruasi untuk selamanya bagi wanita yang sebelumnya mengalami menstruasi setiap bulan, yang disebabkan oleh jumlah folikel yang mengalami atresia terus meningkat, sampai tidak tersedia lagi folikel, serta dalam 12 bulan terakhir mengalami amenorea, dan bukan disebabkan oleh keadaan patologis. (Imelda, 2017). Berdasarkan data *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 wanita menopause di Asia tahun 2025 diperkirakan melonjak dari 107 juta jiwa akan menjadi 373 juta jiwa. Menopause normal terjadi antara usia 45-55 tahun dengan rata-rata usia terjadinya menopause disetiap negara berbeda-beda. Di Indonesia, usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 50 tahun. (WHO, 2022). Angka harapan hidup wanita di dunia meningkat setiap tahunnya hingga mencapai 74,2 tahun di tahun 2019 (WHO, 2019). Peningkatan angka harapan hidup berarti peningkatan jumlah wanita yang berpeluang untuk mengalami menopause (Suazini, 2018). Menurut Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas, 2021) memperkirakan jumlah wanita menopause dengan usia rata-rata 45-55 tahun di Indonesia pada tahun 2035 sebanyak 37 juta orang. Jumlah wanita menopause di Indonesia saat ini sebanyak 7,4% dari total populasi.

Semua wanita akan mengalami kejadian Menopause dan hal ini adalah keadaan yang dianggap sebagai proses fisiologis yang akan terjadi pada usia >45

tahun. Wanita yang mengalami proses ini akan merasakan perbedaan gejala antara wanita yang satu dan yang lainnya, yang mengakibatkan terhadap kondisi kesehatannya terutama pada masalah psikologisnya yang akan mengalami gangguan. Seiring dengan bertambahnya usia wanita maka produksi dari hormon esterogen dan progesterone akan mengalami penurunan. Keadaan ini yang akan menjadi batas mulai terjadinya peralihan masa produktif menuju masa non-produktif kejadian alamiah ini dikatakan sebagai masa menopause (Sari & Leonard, 2018). Masalah fisik dan psikologis yang dapat terjadi pada menopause seperti hot flashes (semburan panas), vagina kering, gangguan pada tulang dan persendian, kecemasan, kelelahan mental, daya ingat menurun dan gangguan pada pola tidur atau disebut dengan insomnia. Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur, sekitar 40% wanita usia 40 - 54 tahun mengeluh insomnia dibandingkan dengan 20% pria pada kelompok usia yang sama. (Izmi, 2020).

Insomnia adalah kondisi yang dialami oleh seseorang yang kesulitan dalam pola istirahatnya atau tidurnya dimana seseorang bisa tidur tapi sering terbangun di malam hari atau keadaan dimana seseorang yang terbangun terlalu pagi. Klasifikasikan Insomnia dibagi dua (2) kategori yaitu insomnia dengan tanda dimana wanita akan sering terbangun pada saat tidur dan insomnia yang mengalami kesulitan untuk tidur. Penyebab dari insomnia adalah ketegangan, perasaan gelisah, adanya rasa sakit, obat-obatan, konsumsi kopi yang mengandung kafein, rasa cemas, emosi yang tidak seimbang. Kondisi lingkungan fisik dan tempat tidur yang tidak nyaman menjadi pengaruh yang signifikan pada kejadian kasus insomnia. Lingkungan yang tidak nyaman seperti suara bising, kondisi cahaya yang gelap ataupun terlalu terang, ruangan

dengan suhu yang terlalu panas atau dingin yang membuat ketidakcocokan dalam pola tidur. Munculnya insomnia juga disebabkan oleh factor dari kesehatan fisik (Gürler et al., 2020).

Masalah yang berhubungan dengan pola tidur dapat di atasi dengan beberapa penanganan. Penanganan pertama secara farmakologi dan penanganan kedua dengan non farmakologi. Penanganan farmakologis yaitu penanganan menggunakan obat yang efeknya bisa tidur. Jenis obat yang digunkan dari golongan *Kloralhidrat*, *Prometazin* (*Phenergen*) dan *Benzodazepin*. Efek negative yang ditimbulkan oleh obat ini yaitu berupa mengantuk disiang hari dan rasa mual dan membuat penderita mengalami ketergantungan obat dan hal ini juga akan membuat ketidak tercapainya kualitas tidur. Obat hipotonik ini mempunyai efek yaitu tidur akan dimulai lebih awal atau memudahkan untuk memulai tidur, waktu untuk tidur akan lebih panjang dan akan terjadi pengurangan terbangun saat tidur. (Sari & Leonard, 2018). Penanganan secara non farmakologi yaitu penanganan terapi dengan menggunakan aromaterapi yang bahannya berasal dari tumbuhan golongan bunga-bunga. penanganan dengan menggunakan aroma terapi ini merupakan salah satu dari terapi untuk membantu proses relaksasi (Khalili et al., 2021). Aromaterapi merupakan teknik relaksasi menggunakan minyak atsiri yang dibuat dari tumbuhan yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi, mengurangi stres, dan menenangkan pikiran (Agustini, 2014). Pemberian aromaterapi yang sederhana memberikan kemudahan saat penggunaan, biaya yang relatif murah, aman, mencegah terjadinya komplikasi pada saat penggunaan serta minim terjadinya efek samping (Tamrat et al, 2014). Aromaterapi minyak melati memberikan efek meningkatkan kualitas tidur karena memiliki kandungan senyawa aktif linalool dan linalyl acetate yang

memberikan efek sebagai antidepresan. Aromaterapi minyak melati dapat merangsang hormon serotonin sehingga mendorong energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu aromaterapi minyak melati memiliki efek sedatif yang bersifat menenangkan tubuh dan pikiran serta menciptakan energi positif (Royhanaty et al, 2020). Aromaterapi minyak melati juga dapat mengatasi stres, kecemasan, jantung berdebar, gugup serta dapat menciptakan perasaan rileks (Ekawati, 2015).

Data yang diperoleh dari desa Rancajawat Indramayu dengan 4 RW tahun 2023 didapatkan wanita usia 45-55 tahun dengan menopause sebanyak 377 orang. Di RW 04 dengan RT 11,14,15,16 didapatkan menopause sejumlah 90 orang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan pemberian kuesioner pada RW 04 dengan RT 11,14,15,16 yang mengalami insomnia sebesar 32 menopause. Keadaan ini perlu mendapatkan penanganan agar dampak yang kurang baik pada kesehatan menopause bisa di minimalisasi sehingga menopause menjadi aktif dan kembali produktif lagi.

Sampai saat ini belum ada penanganan secara spesifik terhadap insomnia pada menopause dengan menggunakan aromaterapi, sehingga penting dilakukannya penelitian untuk mengetahui “Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Tahun 2023”.

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan uji statistik *paired t-test* dengan desain penelitian *pre experimental design*, dengan pendekatan *One Group Pretest- Posttest Design* yaitu suatu cara pendekatan dengan melakukan *Pretest* dulu sebelum pemberian perlakuan. *Post-test* dilakukan setelah di lakukan perlakuan atau intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur derajat insomnia

yaitu kuesioner *KSPBJ-IRS* yang sudah tervalidasi. Penggunaan analisis dalam penelitian ini yaitu dengan analisis perbedaan antara nilai sebelum dengan nilai sesudah. Populasi dalam penelitian ini yaitu menopause di Desa Rancajawat Indramayu RW 04 dengan RT 11,14,15,16 sebanyak 90 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 32 menopause yang merasakan insomnia di Desa Rancajawat Indramayu. Selain itu, untuk melaporkan *effect size* menggunakan *Cohen's d* guna menunjukkan besarnya efek intervensi, sehingga hasil penelitian lebih bermakna dibandingkan hanya berdasarkan signifikansi statistik.

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Insomnia pada Menopause Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Melati

Pemberian Aromaterapi	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest	32	18,25	1,545	15	21
Posttest	32	16,09	1,445	13	19

Berdasarkan table 1 pengaruh pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause sebelum di berikan intervensi yaitu 18,25 dengan *standart deviation* 1,545 sedangkan pengaruh pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause setelah intervensi menurun menjadi 16,09 dengan *standart deviation* 1,445 dan didapatkan selisih nilai *mean* sebesar 2,16 . Sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada menopause.

Tabel 2

Hasil Uji Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause

Pemberian Aromaterapi	N	Mean	Min	Max	Correlation
Pretest	32	18,25	15	21	0,900
Posttest	32	16,09	13	19	

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai *Sig.(2-tailed)* adalah 0,00 artinya $\leq 0,05$ maka menunjukan adanya efektifitas yang signifikan pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause. Untuk besarnya korelasi atau kuatnya hubungan ditentukan oleh nilai *correlation*. Jika nilai *correlation* mendekati satu maka hubungan akan semakin kuat sedangkan jika mendekati 0 maka hubungan akan semakin lemah. Berdasarkan data pada tabel diatas, nilai *correlation*nya adalah 0,900 maka pemberian aromaterapi minyak melati memiliki hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Hasil penelitian membuktikan pengaruh sebelum dilakukan pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause nilai rata-ratanya yaitu 18,25 dengan standart deviation 1,545 sedangkan rata-rata pengaruh pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause setelah intervensi menurun menjadi 16,09 dengan standart deviation 1,445.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa perempuan menopause lebih mudah mengalami insomnia. Tahap menopause akan cenderung memberikan dampak pada psikis yaitu mengalami depresi. Depresi yang terjadi dapat mempengaruhi

kadar serotonin yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur (Rarasta,dll, 2018). Pemberian Aromaterapi minyak melati memberikan efek meningkatkan kualitas tidur karena memiliki kandungan senyawa aktif linalool dan linalyl acetate yang memberikan efek sebagai antidepresan (Buckle, J. 2015). Aromaterapi minyak melati dapat merangsang hormon serotonin sehingga mendorong energi dan meningkatkan suasana hati. Selain itu aromaterapi minyak melati memiliki efek sedatif yang bersifat menenangkan tubuh dan pikiran serta menciptakan energi positif (Royhanaty, et al 2020) Selain itu, aromaterapi ialah kegiatan terapeutik yang bermanfaat guna menaikkan kondisi fisik dan psikologis untuk terapi relaksasi, dan meredakan stres (Satria, 2020).

Beberapa responden mengatakan bahwa setelah menghirup aromaterapi melati mereka merasa tenang dan saat malam mereka lebih cepat mengantuk dan tidur lebih awal. Hal ini dikarenakan melati memiliki kandungan afrodiasik untuk menenangkan sehingga membantu responden dalam beristirahat. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Sayowan, Vorasith, Tapane, Naiphinich, & Nijisiri, 2013), yang menyatakan bahwa menghirup aromaterapi melati meningkatkan gelombang beta sehingga menimbulkan perasaan positif seperti senang dan tenang. Pernyataan ini juga disampaikan oleh (Royhanaty et al, 2020) yang melaporkan bahwa terdapat pengaruh menghirup aromaterapi melati terhadap relaksasi sehingga menimbulkan efek kuat seperti sedatif sehingga berfungsi seperti obat tidur. Pernyataan diatas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Raudenbush, Jerrod, Jeffrey, & Phillip, 2003) menyatakan bahwa terdapat pengaruh dalam perbaikan efisiensi tidur dengan menghirup aromaterapi melati pada mahasiswa di Wheeling Jesuit University, Washington ($p < 0.05$) hal ini dikarenakan efek dari aroma melati yang

dapat memberikan perasaan tenang dan rileks.

Sesuai dengan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat insomnia menopause sesudah pemberian intervensi aromaterapi minyak melati karena adanya efek untuk mengurangi kesulitan tidur.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian ini menggunakan uji Uji *Paired Sampel Test* diketahui nilai P Value adalah 0,00 artinya $\leq 0,05$ maka menunjukkan efektivitas yang signifikan pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap Insomnia Pada Menopause. Untuk besarnya korelasi atau kuatnya hubungan ditentukan oleh nilai correlation. Jika nilai correlation mendekati satu maka hubungan akan semakin kuat sedangkan jika mendekati 0 maka hubungan akan semakin lemah. Berdasarkan data didapatkan nilai correlationnya adalah 0,900 maka efektivitas pemberian aromaterapi minyak melati memiliki hubungan yang kuat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Salam et al., 2021) terapi non farmakologis aromaterapis mampu dimanfaatkan untuk mengurangi tingkat insomnia pada menopause. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Adiyati (2017) yang menyimpulkan bahwa aromaterapi dapat digunakan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada menopause (Gürler et al., 2020).

. Hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa jasmine memiliki efek menenangkan dan menyenangkan sehingga berguna sebagai antidepresan serta memberikan manfaat pada seseorang yang menghirup aromanya sehingga dapat tertidur di malam hari. Selain itu, menghirup aromaterapi jasmine dapat meningkatkan gelombang beta sehingga menimbulkan perasaan positif seperti senang dan tenang (Ekawati,2015). Literatur lain menyatakan bahwa menghirup aromaterapi minyak melati

berpengaruh terhadap relaksasi sehingga menimbulkan efek sedatif yang kuat serta dapat berfungsi sebagai obat tidur. Kandungan senyawa utama linalool dan linalyl acetate pada jasmine berfungsi sebagai efek sedatif menenangkan tubuh, pikiran, meningkatkan suasana hati serta menciptakan energi positif (Buckle, J. 2015). Mekanisme kerja aromaterapi minyak melati dimulai dari aromaterapi yang terhirup dan molekul yang mudah menguap dari minyak akan ditransfer ke sel-sel reseptor hidung dan menempel pada silia. Setelah itu, aroma tersebut akan diubah oleh silia menjadi impuls listrik melalui reaksi elektrokimia. Kemudian ditransmisikan dari saluran olfaktori ke otak dan dibawa menuju ke sistem limbik yang akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon serotonin berfungsi untuk memodulasi pola tidur pada irama sirkadian dan hormon endorfin dapat memberikan efek yang menenangkan sehingga menyebabkan seseorang lebih mudah memulai tidur dan tercapai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berpendapat bahwa aromaterapi minyak melati memiliki efektivitas terhadap insomnia pada menopause. Terapi menggunakan aromaterapi ini diharapkan dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologi dalam mengatasi insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan insomnia pada menopause sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi minyak melati dengan selisih nilai *mean* 2,16. Dan terdapat efektivitas pemberian aromaterapi minyak melati hal ini dapat dilihat dari hasil analisis nilai *correlation* yaitu 0,900 maka pemberian aromaterapi minyak melati memiliki hubungan yang kuat.

Saran

Diharapkan menjadi bahan informasi, pertimbangan, serta menjadi salah satu referensi untuk salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia pada menopause. Serta diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi minyak melati dalam mengurangi insomnia.

KEPUSTAKAAN

- Adeleyna, Noviani. (2018). Analisis Insomnia Pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes. Karya Tulis Ilmiah, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Depok.
- Appleton, J. 2012. Lavender Oil for Anxiety and Depression: Review of literature on the safety and efficacy of Lavender. *Natural Medicine Journal* .(4)2.
- Arwani, Sriningsih dan Hartono (2013).Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi dengan Anastesi Spinal di RS Tugu Semarang.*Jurnal Keperawatan Jiwa* vol 1 no 2 November 2013; 129-134.
- Assari, Ni *et al.*, 2022. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Melati (Jasminum Sambac L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(1), 113-119
- Chumayroh, Putri, A. R., & Arifin, I. (2019). Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa Teknik Elektronika Pens 2019 Dan Solusinya Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Manajemen Waktu Insomnia Causes Factors In Pens 2019 Electronic Techniques Students And Its Solutions With Healthy Chumayroh , Ambarwati Rizkia. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 12(2), 84–94.
- Ekawati, N. P. (2015). Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Rasau Jaya ., 3 (1).

- Fatimah, Miharja, E., & Damaiyanti, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Sebelum Praktek Klinik Di Rumah Sakit Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa D-Iii Keperawatan Semester Ii Stikes Muhammadiyah Samarinda.
- Gürler, M., Klzllllrmak, A., & Baser, M.(2020). The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in Menopausal Women with Sleeping Problems: A Non-Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 27(6), 421–430.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2020). Produk Olahan Kedelai (Glycine max (L .) Merrill) Mengurangi Gejala pada Wanita Menopause. 8, 63–67.
- Hardiyanti, A. Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa/Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam Semster Delapan Tahun Akademik 2019/2020 Iain Ponorogo. 2507(February), 1–9.
- Hekhmawati. (2016). Gambaran Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Wanita Menopause di Posyandu Desa Pabelan. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13.
- Imelda. (2017). Lebih Dekat dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta : *Gosyen Publishing*.
- Indarwati, I., & Maryatun, M. (2019). Karakteristik Wanita Menopause Dan Perubahan Pola Seksualitas Di Desa Kedungan. *Gaster*, 17(1), 20.
- Jalilah, N.H. & Prapitasari, R. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Jawa Barat: Penerbit Adab
- Juliana, D., Anggraini, D., Amalia, N., & Pontianak, P. K. (2021). *Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja*. 3(1). Keluarga Berencana. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro : Wanita dan Perkembangan Reproduksi*. Jakarta: Kencana.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2015). *Aromaterapi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nicholson, A. N., & Marks, J. (2017). Transient Insomnia. *Insomnia*, 29–36.
- Nurlina. (2021). *Kualitas Hidup Wanita Menopause*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1(1), 1–208. Primamedia mandiri.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi Pada Wanita Menopause*. Jakarta: Lipi Press.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Simangunsong, E. D., & Wahyuni, T. S. (2020). Penurunan Keluhan Menopause Dengan Latihan Kekuatan Otot, Tulang dan Sendi (Ottosen). 1–7.
- Suazini, E. R. (2018). Faktor-Faktor Langsung Yang Mempengaruhi Usia Menopause. *Jurnal Bimtas*, 2(1), 49–55.
- Sunito, dkk. (2010). *Aroma Alam Untuk Kehidupan*. Jakarta : PT Raketindo
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suryoprajogo, N. (2019). *Tips Menyenangkan Menghadapi Menopause*. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.

Syalfina, A. D. (2017). *Body Mass Index (BMI) dan Lama Menopause Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup Menopause*. Hospital Majapahit, 9(1), 28–42. Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia.

Tsuraya *et al.* (2016). Gambaran Mekanisme Koping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause. Universitas Riau, 5, 164–173.

Chontessa, Trisna Jumrianty; Siingara, Theodorus; Idrus, H. M. F. (2012). Hubungan Beratnya Gejala Ansietas Dengan Masa Klimakterium Wanita di Rumah Sakit Pendidikan Makasar. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, 1–13.

WHO. (2022). World Health Statistics Overview 2022. In World Health Organization (WHO) (Vol. 87).

Widjayanti, Yhenti, Katolik, S., Vincentius, S. T., & Surabaya, A. P. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause (Studi Deskriptif di Wanita Hindu Dharma Indonesia Pura Jagad Dumadi Desa Laban Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik). 2(1), 96–101. Yogyakarta: Deepublish.

Zolekhah, D., & Sholihah, N. R. (2018). Tingkat Keluhan Berdasarkan Menopause Rating Scale Pada Ibu Menopause The Level Of Complaints Based On Menopause Rating. V(1), 7–16.