

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK MELATI
TERHADAP INSOMNIA PADA MENOPAUSE
DI DESA RANCAJAWAT INDRAMAYU
JAWA BARAT TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh :

CAHYANI BERLIANI

225401446152

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA**

2024

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK MELATI
TERHADAP INSOMNIA PADA MENOPAUSE
DI DESA RANCAJAWAT INDRAMAYU
JAWA BARAT TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

CAHYANI BERLIANI

225401446152

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2024**

Judul **knp<i** Efek11v11as Pcnbcnan Aromatcrap1 Mmyak Melati
Terhadap Immmmm11Pada Menopause 01 Dcsa RancaJawat
Indramayu Jawa Baral Tahun 2023
Nama Ma.11Js1SV-1 Cahyan, Bcr11an1
NPM 225401446152



SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMERIAN AROMA TERAPI MINYAK MELAIKI
TERHADAP INSOMNIA PADA MENOPALISE
DI DESA LUNCAJAWAT JENDRAMA
JAWA BARATTAJUN 2023

Oleh
CIVILIYANI BERLIANI
225401446152

Telah dipertahankan dihadapan penguji
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 19 Februari 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Dr. Rini Suciawati, SST., Odo., SII., M.Kcs., MH

Dr. Rini Kundryani, S.Tr.Keb., Bdn., S.J., M.M.Kes

Mengesawati, S.Pd.

Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Retno Widiati, M.Si



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Nama : Cahyani Berliani

NPM : 225401446052

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Melati Terhadap
Insomnia Pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu
Jawa Barat Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acuh dalam naska ini disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 19 Februari 2024

UNIVERSITAS NASIONAL



Cahyani Berliani

HALAMAN PERSITUAT

Judul Skripsi, ... Frckt1V1ta., Pcnt>erian AromJlcrup1 Mmya.k Mclau
lcrhacbp Insomnia Pac.la Menopause D• Dcsa RKncJa al
In<Irama)1.1 Ja'la Baral Tahun 2021

Nama Mahasiswa Cahyam Bcr1tam
NPM 225401446152



PengUJI 1 Bein Putri Anzoroh, S. ST. M. Kcs (r. J
Pcn UJI 2 Anno Suciawalo, SST. Bein. SH. M. J. cs. MJI ()
PongUJI.1 Or Rmo Kundryanti, S. Tr. Keb. Bdn. SKMM. Kc, ()

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Melaya Melalui Infus bagi Insomnia pada Menopause Di Desa Rancajawat Indramayu Jawa Barat Tahun 2023". Penelitian ini merupakan upaya saya untuk menggali lebih dalam mengenai penggunaan aroma terapi sebagai alternatif dalam mengatasi masalah insomnia pada menopause.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

11. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Des. Retno Widowati, M.Si
12. Ibu Putri Azzahroh, SST., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta
13. Ibu Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan Skripsi ini
14. Ibu Dr. Rini Kundaryanti, SST., Bdn., SKM., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi ini
15. Terimakasih kepada orang tuayahanda Suleman, Ibunda Tanginih dan Adik saya Illah yang telah memberikan semua kasih sayang dan doa, dorongan dan semangat yang tiada batas dan tanpa pamrih,
16. Kepala Desa Rancajawat yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
17. Menopause sebagai responden yang sudah bersedia bekerjasama dalam penelitian ini.
18. Terimakasih kepada teman-teman kelas B3 angkatan 2023 teman seperjuangan yang telah bersama dari awal perkuliahan hingga sekarang.

19. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu, yang terlibat untuk ikut membantu secara langsung dan tidak langsung.

Saya telah berusaha dengan sebaik-baiknya dalam penyusunan proposal ini, namun saya tetap menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan ini, serta sebagai bahan pembelajaran dalam penyusunan skripsi selanjutnya.



Jakarta, Februari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Cahyani Berliani".

Cahyani Berliani

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK MELATI TERHADAP INSOMNIA PADA MENOPAUSE DI DESA RANCAJAWAT INDRAMAYU JAWA BARAT TAHUN 2023

Cahyani Berliani, Anni Suciawati, Rini Kundaryanti

Latar Belakang : 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.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi minyak melati dalam mengatasi insomnia pada menopause di Desa Rancajawat Indramayu.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design*, dengan pendekatan *One Group Pretest- Posttest*. 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.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa Aromaterapi minyak melati efektif dalam mengatasi insomnia pada menopause.

Saran: Diharapkan terapi aromaterapi minyak melati dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada menopause.

Kata Kunci : Insomnia, Aromaterapi Minyak Melati, Menopause

Kepustakaan : 30 (2012-2022)

Abstract

THE EFFECTIVENESS OF JASMINE OIL AROMATHERAPY ON INSOMNIA IN MENOPAUSE IN RANCAJAWAT VILLAGE INDRAMAYU WEST JAVAIN2023

Cahya Li Berliani, Anni Suciawati, Rili Kiliidaryanti

Background: Insomnia is one of the symptoms that appears in menopause. Non-pharmacological therapy that can be used to treat insomnia is administering jasmine oil aromatherapy, but its effectiveness is not yet known.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of jasmine oil aromatherapy in treating insomnia during menopause in Rancajawat Village, Indramayu.

Methodology: This research uses a pre-experimental design, with a One Group Pretest-Posttest approach. The number of research samples was 32 people. The sampling technique uses purposive sampling. The measuring tool used was the Insomnia Rating Scale KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatry Study Group) questionnaire.

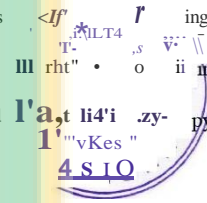
Results: The results of the study prove that the average effect before giving was 18.25, while the average effect after the intervention decreased to 16.09 with a difference in t value of 2.16 and a p value of 0.000 ($p < 0.05$) showed that jasmine oil aromatherapy was effective in treating insomnia in menopause.

Conclusion: It can be concluded that jasmine oil aromatherapy is effective in treating insomnia in menopause.

Suggestion: It is hoped that jasmine oil aromatherapy therapy can be used to treat insomnia in menopause.

Keywords: Insomnia, Jasmine Oil Aromatherapy, Menopause

References: 30 (2012-2022).



DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	26
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi	31
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	32
Tabel 4.3 Uji Paired T test	32



DAFTAR GAMBAR

Bagan	Hal
Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	25



DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

FSH : *Follicle Stimulating Hormone*

TSH : *Tyroid Stimulating Hormone*

HRT : *Hormone Replacement Therapy*

RBF : *Renal Blood Flow*

GFR : *Glomerulus Filtration Rate*

WHO : *World Health Organization*

BAPPENAS : *Badan Perencanaan Pembangunan Nasional*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Pembimbing	40
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Falkutas	43
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian	44
Lampiran 4 Uji Etik.....	45
Lampiran 5 Infomed Concent	46
Lampiran 6 Permohonan Bagi Responden	47
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	48
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	50
Lampiran 9 Master Tabel.....	51
Lampiran 10 Hasil Output Analisis Data.....	52
Lampiran 11 Bukti Foto Kegiatan Penelitian	54
Lampiran 12 Biodata Penulis.....	55



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	7
ABSTRAK	9
ABSTRAC	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	10
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Penyebab Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Tahapan Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Usia Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Keluhan Fisk dan Psikologis Masa Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Penanganan Keluhan masa Menopause	Error! Bookmark not defined.
2.2 Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Insomnia.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Jenis Insomnia	Error! Bookmark not defined.

2.2.4	Efek Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Faktor Risiko Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.2.6	Gejala Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	Pengukuran Insomnia.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Aromaterapi Minyak Melati.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian Aromaterapi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Manfaat Minyak Aromaterapi Minyak Melati.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Bentuk-bentuk Aromaterapi	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Teknik Pemberian Aromaterapi	Error! Bookmark not defined.
2.4	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.6	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Lokasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Waktu.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Variabel bebas (Independen) : Aromaterapi Minyak Melati.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Variabel Terikat (Dependen) : Insomnia pada Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

4.2	Hasil Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.3	Hasil Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.4	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Bagi Menopause.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Bagi Tenaga Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
5.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

