

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Wanita usia subur, sehat adalah usia 20-35 tahun, dimana fungsi dan bentuk organ reproduksi sudah mencapai tahap sempurna untuk digunakan secara optimal (Hapisah, 2024). Seiring berjalannya waktu manusia akan mengalami penuaan dan seorang wanita akan mengalami menopause. Masa transisi wanita menuju menopause disebut pre-menopause. Masa ini mencakup beberapa tahun menjelang periode terakhir menstruasi (FMP) dan sampai 12 bulan setelah periode terakhir menstruasi. Usia rata-rata wanita mengalami pre-menopause berada direntang usia 45 sampai 51 tahun (Amerika Serikat). Pre-menopause tiap wanita berbeda-beda, namun rata-rata berlangsung sekitar 7 hingga 14 tahun. (Cunningham et al., 2025).

Pre-menopause berlangsung secara bertahap dan biasanya diawali dengan perubahan siklus haid. Di masa transisi ini banyak perubahan yang terjadi mulai dari perubahan kesejahteraan fisik, emosional, mental dan sosial. Beberapa gejala yang terjadi pada saat pre-menopause dan menopause adalah hot flushes dan keringat malam, kekeringan vagina dan salah satunya juga gangguan kualitas tidur atau insomnia (WHO, 2024).

Wanita pada masa pre-menopause berisiko mengalami gangguan tidur lebih tinggi. Gangguan tidur yang paling sering dialami Wanita pre-menopause adalah insomnia (National Sleep Foundation, 2024). 40%

hingga 60% Wanita pre-menopause sering mengalami gangguan tidur dan menetap selama sisa hidup mereka. Gangguan tidur menjadi sumber utama gangguan pada kualitas tidur dan kualitas hidup, sehingga dapat menyebabkan permasalahan pada kondisi fisik dan juga psikologis (Zolfaghari et al., 2020). Insomnia adalah masalah gangguan Kesehatan yang signifikan bagi Wanita pre-menopause yang berdampak negatif pada fungsi sehari-hari mereka dan kualitas hidupnya (Berkley et al., 2020).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia wanita dengan rentang usia 45-49 tahun berada di angka kurang lebih 9.794,5 dan rentang usia 50-54 tahun berada di angka 8.825,3 jiwa dengan persentase seluruhnya berada diangka 12,3%. Secara global, prevalensi gangguan tidur pada Wanita usia 45-51 tahun cukup tinggi. Persentase Wanita pre-menopause yang mengalami insomnia adalah 33,7% (Pyne et al., 2024). Studi lain menyebutkan bahwa 18,7% Wanita pre-menopause mengalami insomnia dan 43,9% mengalami gejala insomnia ringan (Hachul et al., 2021). Di Kediri kota jumlah wanita dengan rentang usia 40-50 tahun sebanyak 23.660 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Kediri didapatkan bahwa, sebaran Wanita Pre-Menopause paling banyak berada di wilayah kerja Puskesmas Sukorame. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sukorame pada tanggal 21 November 2025 dari 10 ibu pre-menopause, didapatkan 9 (90%) wanita pre-menopause

mengalami gangguan kualitas tidur yang sangat buruk dan 1 diantaranya memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

Terapi komplementer adalah terapi non-farmakologis yang diberikan untuk mengurangi intervensi medis. Terapi komplementer digunakan bersamaan dengan pengobatan standar dan juga digunakan sebagai pengganti pengobatan medis standar. Kelebihan terapi komplementer adalah dapat meringankan gejala penyakit perawatan lebih aman, biaya lebih hemat, dan memberi rasa peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup (Lubis et al., 2023).

Salah satu jenis terapi komplementer yang sering dilakukan sekarang adalah pemberian aromaterapi untuk mengurangi suatu masalah Kesehatan. Aromaterapi adalah pemberian minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman yang dapat diberikan dengan mengoleskan, inhalasi, pijatan, dan dicampurkan dengan air hangat (melalui uap). Aromaterapi dapat membuat rileks sehingga menjadi salah satu terapi relaksasi yang dapat mengurangi stress dan kecemasan pada pasien (Lubis et al., 2023). Kualitas tidur yang tidak baik pada Wanita pre-menopause dapat menyebabkan berbagai masalah Kesehatan salah satunya hipertensi, kecemasan, serta insomnia. Perlu adanya intervensi secara farmakologis dan non-farmakologis (Purwaningrum et al., 2023).

Minyak esensial melati dalam aromaterapi diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur berkat kandungan senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki sifat antidepresan. Aromanya mampu

merangsang produksi hormon serotonin, sehingga membantu memperbaiki suasana hati dan meningkatkan energi positif. Selain itu, minyak melati juga memiliki efek sedatif yang membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Efek relaksasinya mampu meredakan stres, kecemasan, rasa gugup, dan detak jantung yang tidak stabil, serta menciptakan perasaan nyaman dan rileks (Suciawati dkk, 2025).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sinta Wismasari dan Sunardi 2020, pada lansia menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang awalnya hanya tidur selama <5 jam setelah diberikan intervensi selama 2 malam, kualitas tidur menjadi lebih baik yaitu 5- >6 jam (Wismasari & Sunardi, 2020). Berdasarkan studi penelitian dari purwaningrum dkk 2023, Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang bersifat alternatif dan dapat digunakan secara mandiri karena cara penerapannya cukup mudah. Terdapat berbagai metode penggunaan, seperti inhalasi langsung, inhalasi tidak langsung melalui media seperti kapas, handuk, kain, atau batu aromaterapi. Beberapa jenis minyak atsiri seperti lavender, rosa damascena, chamomile, dan neroli telah terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan (Purwaningrum et al., 2023).

Tanaman melati (*jasmine*) mengandung senyawa afrodisiak yang memiliki efek menenangkan, sehingga dapat membantu individu lebih mudah beristirahat. inhalasi aroma melati mampu meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, yang berkaitan dengan timbulnya perasaan positif

seperti ketenangan dan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hori Purnomo aji dan Yektingtyastuti 2024 pada lansia yang menyatakan bahwa rerata skor insomnia sebelum diberikan intervensi adalah 15,02 (insomnia sedang) dan setelah diberikan intervensi Aromaterapi *Jasmine*, sereh, dan jahe menjadi 10,60 yang artinya adalah insomnia ringan (Aji & Yektingtyastuti, 2024).

Penelitian siti maryanti dkk 2025 pada lansia Wanita, menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia Wanita. Peneliti menyimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya efek positif dari penggunaan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia perempuan pada kelompok yang menerima intervensi. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi pilihan intervensi non-farmakologis yang aman dan praktis untuk diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lansia. Temuan ini menjadi penting mengingat kekhawatiran terhadap efek samping dan risiko ketergantungan dari penggunaan obat tidur/ obat penenang, terutama pada populasi usia lanjut (Maryanti et al., 2025). Meskipun beberapa penelitian menunjukkan potensi aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur, namun penelitian khusus mengenai pengaruh aromaterapi melati (*jasmine*) terhadap kualitas tidur pada Wanita pre-menopause masih terbatas.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Melati (*Jasmine*) Terhadap Kualitas Tidur Wanita *Pre-Menopause* Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Adakah pengaruh pemberian aromaterapi melati (*jasmine*) terhadap kualitas tidur wanita Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 TUJUAN UMUM

Mengetahui pengaruh aromaterapi Melati (*jasmine*) terhadap kualitas tidur wanita Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame.

1.3.2 TUJUAN KHUSUS

1. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberikan intervensi aromaterapi Melati (*jasmine*) terhadap wanita Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur setelah diberi intervensi Aromaterapi Melati (*jasmine*) hari ke- 1 sampai hari ke- 5
3. Menganalisis pengaruh aromaterapi Melati (*jasmine*) terhadap kualitas tidur wanita Pre Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang

kebidanan dan terapi komplementer, dengan menambah bukti ilmiah mengenai efektivitas aromaterapi melati dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita pre-menopause. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur terkait intervensi non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur pada Wanita pre-menopause.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan alternatif intervensi yang sederhana, aman, dan minim efek samping bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam menangani gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada wanita pre-menopause di Wilayah Kerja Puskemas Sukorame.

b. Bagi Wanita Pre Menopause

Memberikan informasi dan solusi alami yang mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa bergantung pada obat tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan program edukasi dan pelayanan kesehatan berbasis terapi komplementer di masyarakat, khususnya untuk kelompok usia peralihan seperti wanita pre-menopause.