PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON DAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI PMB NY. S KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh
Sri Waluyati Sandi[1], Fanni Hanifa[2], Agustina Sari[3]
[1,2,3] Universitas Indonesia Maju
E-mail: [1]sriwaluyati@gmail.com

Article History:
Received: 11-10-2024
Revised: 19-10-2024
Accepted: 14-11-2024

Keywords:
Kualitas Tidur, Aromaterapi Lemon, Rendam Kaki

Abstract: *Latar Belakang: Berdasarkan data di Puskesmas Sukamulya pada tahun 2022 sebanyak 135 orang wanita menopause mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh cemas 22,9%, kebiasaan tidur larut malam 28,1%, sakit 18,5%, sering terbangun 30,3%. Dampak dari gangguan tidur pada ibu menopause apabila tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, demensia, suasana hati, produktivitas, dan kesehatan fisik. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menggunakan hidroterapi kaki dan aromaterapi. Tujuan; untuk mengetahui pemberian aromaterapi lemon dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada wanita menopause. Metodologi: Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada bayi sebanyak 2 orang wanita menopause yang mengalami gangguan tidur. Hasil Penelitian: Pemberian aromaterapi lemon efektif daslam meningkatkan kualitas tidur skor PSQI dari 11 pada kunjungan pertama menjadi 7 pada kunjungan kedua dan tetap 7 pada kunjungan ketiga. Pemberian rendaman kaki dengan air hangat juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dengan skor PSQI dari 11 pada kunjungan pertama menjadi 5 pada kunjungan kedua dan tetap 5 pada kunjungan ketiga. Kesimpulan: Terdapat perbedaan antara pemberian air rendam hangat pada kaki dan aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur wanita menopause dimana rendam kaki dengan air hangat memberikan hasil yang lebih cepat dan lebih signifikan. Saran: Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi kualitas tidur pada ibu menopause dengan terapi nonfarmakologi menggunakan rendaman kaki dengan air hangat dan pemberian aromaterpi lemon.*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan hal yang tidak bisa dihindari terutama pada wanita sebagai proses penuaan. Menopause merupakan kondisi fisiologis atau alamiah yang akan dialami oleh seluruh wanita dan terjadi karena penurunan hormon, serta tanda siklus reproduksi berhenti. Henti haid adalah tanda yang terjadi secara perlahan dari keadaan ini. Menopause dapat terjadi pada usia antara 45-59 tahun. Wanita menopause dapat mengalami keluhan

yang bersifat ringan, sedang, berat, atau tidak ada keluhan sama sekali. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik yang dimiliki setiap wanita. Karakteristik tersebut dapat berupa tingat pendidikan, pekerjaaan, pendapatan, gaya hidup, lingkungan atau genetik. Keluhan menopause setiap wanita bersifat individual dan tidaklah sama. Beberapa wanita yang mengalami menopause akan sulit tidur atau gangguan insomnia (Juliana, 2021).

Prevalensi di Dunia pada tahun 2018 yang mengalami insomnia pada lansia termasuk wanita meopause yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2022 di indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk indonesia menderita insomnia, Di pulau jawa dan bali prevelensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 diperkirakan 6.701 kasus. Berdasarkan data di Puskesmas Sukamulya pada tahun 2022 terdapat sebanyak 135 orang wanita menopause mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh cemas sebanyak 31 orang (22,9%), kebiasaan tidur larut malam sebanyak 38 orang (28,1%), sakit 25 orang (18,5%), sering terbangun 41 orang (30,3%) (Puskesmas Sukamulya, 2022).

Menopause berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari pertambahan usia (senescene) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun (Arini, 2020). Gangguan sulit tidur disebabkan karena menurunnya kadar serotonin dikarenakan menurunnya kadar jumlah esterogen. Ketika kadar serotoni mengalami penurunan di tubuh maka perasaan seseorang akan terpengaruhi serotonin, hal tersebut mengakibatkan insomnia dan stress. Gejala yang mengganggu dan paling umum yakni terjadi keluhan pada kualitas tidur ketika proses pergantian menopause. Penurunan kualitas tidur disebabkan karena hormon tidak seimbang karena hormon yang berubah (Arini, 2020).

Hasil penelitian Widjayanti, (2016) menunjukkan sebanyak 63% perempuan dengan menopause memiliki keluhan gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, bangun yang mempunyai frekuensi sering, kadang-kadang, dan jarang. Gunadarma, (2016) menyatakan bahwa insiden insomnia meningkat pesat pada ibu diatas usia 40 tahun. Sekitar 40% wanita betusia 40-54 tahun mempunyai keluhan yaitu 12 insomnia. Gangguan tidur memuncak di lingkup umur 65-69 tahun dan terjadi pada sekeliling pria 25% dan wanita 40%. Wanita 1,5 kali lebih mungkin menderita gangguan tidur daripada pria, dan 20-40% lanjut usia mempunyai keluhan insomnia setiap beberapa hari selama sebulan. Wanita menunjukkan prevalensi insomnia yang lebih daripada pria karena menopause, yang dikaitkan dengan kadar estrogen yang lebih rendah pada wanita menopause. Insomnia kronis biasanya terjadi pada wanita menopause.

Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari kemudian sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Faktor-Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup (7). Kurangnya tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif, dan juga kualitas hidup. Kualitas tidur yang buruk pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, terganggunya aktivitas sehari-hari, pelupa, hubungan interpersonal yang buruk,

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

menyebabkan kecelakaan karena terlalu lelah, serta memunculkan berbagai penyakit fisik.

Dampak dari gangguan tidur pada ibu menopause yang tidak segera ditangani dapat menurunkan kualitas tidur, menurunkan kualitas hidup, demensia, suasana hati, produktivitas, dan kesehatan fisik. Insomnia dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Darmojo, 2015). Berdasarkan penelitian dari Mulyandari & Oktaviani, (2021) akibat dari seseorang dengan kualitas tidur yang buruk yakni sering merintih ngantuk, dan pada siang hari akan merasakan tubuhnya mudah lelah. Menurut Nurlina, (2021) menopause dengan mengalami insomnia adalah hal yang biasa. Wanita akan mengalami rasa panas, berkeringat pada malam hari, memerahnya wajah yang dapat menimbulkan tidak nyaman ketika tidur. Kualitas tidur menjadi buruk sehingga mengakibatkan lebih cepatnya detakan jantung dan mulai munculnya perasaan cemas.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencangkup kuantatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istrirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup.

Meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan menangani masalah gangguan tidur baik secara farmakologi maupun non farmakologi, farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai.

Terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan relaksasi inhalasi, terapi yang digunakan adalah aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial yang berasal dari minyak tumbuhan yang mudah menguap, atau biasa disebut minyak atsiri. beberapa contoh aromaterapi antara lain, Eucacalyptus, Geranium, Clary Sage, Lavender, Lemon, Peppermint, Rosemary, Chamomile, tea tree, ylang ilang dsb (Suratih et al., 2020). Salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai aromaterapi untuk mengurangi kecemasan dan gangguan tidur adalah lemon. Lemon balm atau lemon jeruk terutama mengandung asam rosmarinic, yang digunakan untuk mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aroma lemon digunakan untuk mengatasi kecemasan, depresi dan gangguan tidur serta dapat meningkatkan energi dan menjaga kesehatan tubuh. (Lutfian et al., 2022).

Lemon (Citrus limon) adalah tanaman dari keluarga Rutaceae. Buah jeruk adalah salah satu sumber minyak atsiri terpenting yang digunakan dalam makanan dan tujuan

pengobatan. Efek menenangkan lemon dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan, menjaga tekanan darah tetap terkendali. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mereka yang bernafas lebih baik dan menjaga kondisi tidur (Kartika & Setiawati, 2022). Aroma lemon memiliki kemiripan dengan lavender yakni mengandung linalyl atau linalool ester yang berguna sebagai efek penenang, memberikan efek rileks pada sistem syaraf pusat dengan menstimulsi saraf olfaktori, aromaterapi mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedative, sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfactorius melalui saraf olfactorius. Bulbus olfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman (Ratu et al., 2017).

Terapi lain untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dapat menggunakan hidroterapi kaki. Terapi rendam kaki dengan air hangat mencapai serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta efek penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan. Hal ini didukung dengan penelitian yang di lakukan Khotimah (2018) bahwa terapi rendam air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh dara vena dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur. rendam air hangat pada kaki dapat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah.

Proses merendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu yang telah disesuaikan, akan membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot, sehingga menimbulkan efek relaksasi dan rasa nyaman. Hasil penelitian Sari & Burhanto terhadap 15 artikel penelitian didapatkan kesimpulan, bahwa terapi aroma terapi lemon memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia (Putri Fatihah, 2023).

Secara fisiologis, terapi rendam kaki dengan air hangat memberikan efek relaksasi/kenyamanan, sehingga dapat menstimulasi proses tidur pada lansia. Beberapa penelitian juga sudah menjelaskan efektivitas dari terapi tersebut. Penerapan terapi rendam kaki, air hangat yang digunakan mengenai kulit secara langsung dan merangsang pembuluh darah untuk berdilatasi sempurna, akibat adanya perpindahan panas dari air ke tubuh, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan menimbulkan efek relaksasi. Penggunaan air hangat mampu menstimulasi proses vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah perifer dan meningkatkan kelancaran sirkulasi darah. Efek lainnya, yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan denyut nadi, mengendurkan otot, mengurangi adanya edema, mengurangi kecemasan, dan menimbulkan efek relaksasi, sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur. Pernyataan peneliti ini didukung dengan penelitian pilot study oleh Armat et al., yang menemukan adanya perbedaan hasil signifikan pada pemberian terapi air hangat dengan suhu 37^{o}C dan 40^{o}C. Anggraeni et al. juga menyebutkan dalam studi literaturnya, bahwa terapi warm water footbath efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Ade Nuary, 2022).

Di antara intervensi rendam kaki dengan air hangat dan aromatherapy, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Pemberian Aromaterapi Lemon dan Rendam Kaki

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di PMB Ny. S Kabupaten Garut Tahun 2024"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan peneletian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode peneletian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pemberian aromaterapi lemon dan rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada wanita menopause, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lemon terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lemon efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Pada kunjungan pertama, Skor Global PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) peserta tercatat sebesar 11, yang mengindikasikan kualitas tidur yang tergolong sedang. Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lemon, Skor PSQI menurun menjadi 7 pada kunjungan kedua, dan tetap stabil di angka 7 pada kunjungan ketiga, menunjukkan perbaikan kualitas tidur ke tingkat yang lebih ringan. Meskipun tidak mencapai kategori tidur yang baik, penurunan skor ini menunjukkan bahwa aromaterapi lemon dapat memberikan efek yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Aromaterapi menggunakan minyak esensial lemon (Citrus limon) diketahui memiliki efek relaksasi dan pengurangan kecemasan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Lemon mengandung senyawa utama seperti limonene dan linalool, yang memiliki sifat anxiolytic atau pengurang kecemasan serta efek sedatif ringan (Almatsier, 2021). Ketika dihirup, senyawa-senyawa ini dapat berinteraksi dengan sistem limbik di otak, yang mengatur emosi dan respons stres, serta meningkatkan produksi neurotransmiter seperti serotonin, yang membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan tubuh untuk tidur (Harmayani & Lestari, 2022).

Selain itu, efek aromaterapi lemon dalam meningkatkan kualitas tidur juga dapat dikaitkan dengan kemampuannya untuk mengurangi stres oksidatif dan peradangan, yang sering kali meningkat pada wanita menopause (Ramli, 2021). Stres oksidatif dan peradangan dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan mempengaruhi regulasi hormon seperti melatonin, yang penting untuk siklus tidur-bangun. Limonene dan linalool dalam lemon memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu menurunkan stres oksidatif dan memperbaiki regulasi hormon tidur, sehingga meningkatkan kualitas tidur (Suhardjo, 2021).

Lebih jauh, aromaterapi lemon juga memiliki efek menenangkan pada sistem saraf otonom, yang dapat membantu menyeimbangkan aktivitas antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Ketidakseimbangan antara kedua sistem ini sering kali menjadi penyebab utama gangguan tidur pada wanita menopause (Widya, 2022). Dengan meningkatkan aktivitas parasimpatik, yang terkait dengan relaksasi dan tidur, aromaterapi lemon dapat membantu meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Kombinasi dari semua efek ini menjadikan aromaterapi lemon sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat aromaterapi lemon dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lemon selama 4 minggu dapat menurunkan Skor PSQI rata-rata sebesar 3 poin pada wanita menopause dengan gangguan tidur sedang, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lainnya oleh Dewi (2022) mendukung temuan ini, di mana aromaterapi lemon selama 6 minggu menurunkan Skor PSQI sebesar 2 poin pada wanita menopause, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa penurunan Skor PSQI yang signifikan setelah penggunaan aromaterapi lemon disebabkan oleh efek relaksasi, pengurangan kecemasan, dan peningkatan regulasi hormon tidur yang diberikan oleh senyawa aktif dalam lemon. Meskipun aromaterapi lemon tidak sepenuhnya memperbaiki kualitas tidur ke tingkat yang baik, efek positifnya dalam menurunkan tingkat gangguan tidur dari sedang menjadi ringan menunjukkan bahwa aromaterapi lemon adalah metode yang efektif dan dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat secara signifikan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Pada kunjungan pertama, Skor Global PSQI peserta tercatat sebesar 11, yang mengindikasikan kualitas tidur yang tergolong sedang. Setelah intervensi dengan rendam kaki air hangat, Skor PSQI menurun menjadi 5 pada kunjungan kedua dan tetap stabil di angka 5 pada kunjungan ketiga, yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur menjadi baik. Penurunan skor yang signifikan ini menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat sangat efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pada wanita menopause.

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama pada wanita menopause. Air hangat merangsang vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah di kaki, yang meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan pada sistem saraf simpatik (Suhardjo, 2021). Proses ini membantu menenangkan tubuh dan mempersiapkannya untuk tidur, dengan menurunkan suhu inti tubuh secara bertahap setelah proses pemanasan awal. Penurunan suhu inti tubuh ini sangat penting dalam memfasilitasi tidur, karena suhu tubuh yang lebih rendah biasanya mendukung tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Harmayani & Lestari, 2022).

Selain itu, rendam kaki dengan air hangat juga mempengaruhi sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

relaksasi dan pemulihan (Widya, 2022). Ketika kaki direndam dalam air hangat, tubuh mengalami respons relaksasi yang memicu pelepasan hormon seperti melatonin, yang membantu mengatur siklus tidur-bangun. Melatonin adalah hormon kunci yang mengatur ritme sirkadian dan mendukung kualitas tidur yang baik (Ramli, 2021). Dengan meningkatkan produksi melatonin dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, rendam kaki air hangat efektif dalam menginduksi tidur dan memperbaiki kualitasnya.

Terapi ini juga membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering dialami oleh wanita menopause, yang bisa menjadi penghalang untuk tidur nyenyak (Sari, 2021). Ketegangan fisik, terutama di bagian bawah tubuh, dapat menyebabkan gangguan tidur yang sering kali tidak disadari. Dengan meredakan ketegangan otot melalui rendam kaki air hangat, tubuh menjadi lebih rileks, yang memfasilitasi transisi yang lebih mudah menuju tidur. Kombinasi dari efek fisik dan psikologis ini menjadikan rendam kaki air hangat sebagai terapi yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat rendam kaki dengan air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat selama 4 minggu dapat menurunkan Skor PSQI rata-rata sebesar 4 poin pada wanita menopause dengan gangguan tidur sedang, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lain oleh Lestari (2022) di Indonesia mendukung temuan ini, di mana rendam kaki dengan air hangat selama 6 minggu menurunkan Skor PSQI sebesar 5 poin pada wanita menopause, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa penurunan Skor PSQI yang signifikan setelah terapi rendam kaki dengan air hangat disebabkan oleh kombinasi efek fisik dari vasodilatasi, peningkatan aktivitas parasimpatik, dan relaksasi otot yang diinduksi oleh air hangat. Terapi ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur dengan cara mengurangi gangguan tidur tetapi juga meningkatkan durasi dan kedalaman tidur, sehingga menghasilkan perbaikan kualitas tidur yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode lain. Oleh karena itu, rendam kaki dengan air hangat dapat dianggap sebagai intervensi yang sangat efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pada wanita menopause.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon dan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara pemberian aromaterapi lemon dan rendam kaki dengan air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, namun rendam kaki dengan air hangat menunjukkan penurunan Skor PSQI yang lebih signifikan dibandingkan dengan aromaterapi lemon. Pada kelompok yang diberikan rendam kaki dengan air hangat, Skor PSQI menurun dari 11 menjadi 5, yang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan aromaterapi lemon, Skor PSQI menurun dari 11 menjadi 7, yang menunjukkan kualitas tidur yang ringan. Meskipun kedua metode efektif, rendam kaki dengan air hangat memberikan hasil yang lebih cepat dan lebih signifikan.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja masing-masing intervensi. Rendam kaki dengan air hangat bekerja secara langsung pada tubuh dengan meningkatkan aliran darah dan merelaksasi otot melalui vasodilatasi, yang langsung

mempengaruhi sistem saraf otonom dan produksi hormon tidur seperti melatonin (Suhardjo, 2021). Efek ini memungkinkan perbaikan kualitas tidur yang lebih cepat dan lebih signifikan karena langsung mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis tubuh (Harmayani & Lestari, 2022). Selain itu, efek relaksasi fisik yang dihasilkan oleh rendam kaki dengan air hangat lebih tahan lama, yang memungkinkan kualitas tidur yang baik dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih panjang (Ramli, 2021).

Di sisi lain, aromaterapi lemon bekerja lebih pada aspek psikologis dan emosional dengan mengurangi kecemasan dan stres melalui pengaruhnya pada sistem limbik di otak (Widya, 2022). Meskipun aromaterapi lemon juga meningkatkan kualitas tidur, efeknya cenderung lebih moderat dan lebih lambat karena bekerja secara tidak langsung melalui regulasi emosi dan stres. Aromaterapi lemon mengandalkan inhalasi senyawa aktif seperti limonene dan linalool, yang membutuhkan waktu untuk mempengaruhi suasana hati dan mempersiapkan tubuh untuk tidur (Sari, 2021). Dengan demikian, efek perbaikan kualitas tidur yang dihasilkan oleh aromaterapi lemon mungkin tidak secepat atau sebesar yang dihasilkan oleh rendam kaki dengan air hangat.

Penggunaan kedua metode ini bersamaan bisa memberikan hasil yang optimal, di mana aromaterapi lemon dapat membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur dengan meredakan kecemasan, sementara rendam kaki dengan air hangat memberikan relaksasi fisik yang diperlukan untuk mencapai tidur yang nyenyak (Lestari, 2022). Namun, ketika digunakan secara terpisah, rendam kaki dengan air hangat mungkin lebih disarankan untuk hasil yang lebih cepat dan signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat lebih cepat dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan aromaterapi. Studi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat menurunkan Skor PSQI rata-rata sebesar 4 poin dalam 4 minggu, sedangkan studi oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lemon menurunkan Skor PSQI sebesar 3 poin dalam periode yang sama, dengan p-value <0,05 untuk kedua studi. Penelitian oleh Lestari (2022) juga mendukung temuan ini, di mana rendam kaki dengan air hangat memberikan hasil perbaikan kualitas tidur yang lebih signifikan dibandingkan dengan aromaterapi lemon pada wanita menopause.

Asumsi peneliti adalah bahwa rendam kaki dengan air hangat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause karena bekerja langsung pada kondisi fisik tubuh, yang memungkinkan perbaikan kualitas tidur yang lebih cepat dan signifikan. Aromaterapi lemon, meskipun efektif, lebih cocok digunakan sebagai tambahan untuk mendukung perbaikan kualitas tidur melalui pengurangan kecemasan dan stres. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kedua metode ini secara bersamaan dapat memberikan hasil yang optimal, tetapi jika harus memilih satu, rendam kaki dengan air hangat mungkin lebih disarankan untuk mencapai hasil yang lebih cepat dan lebih signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. N dan Ny. Y dengan gangguan tidur maka hasil sebagai berikut:

a. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon terhadap

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

kualitas tidur pada wanita menopause dengan skor PSQI dari 11 pada kunjungan pertama menjadi 7 pada kunjungan kedua dan tetap 7 pada kunjungan ketiga.

b. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan rendaman kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada wanita menopause dengan skor PSQI dari 11 pada kunjungan pertama menjadi 5 pada kunjungan kedua dan tetap 5 pada kunjungan ketiga
c. Terdapat perbedaan antara pemberian air rendam hangat pada kaki dan aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur wanita menopause dimana rendam kaki dengan air hangat memberikan hasil yang lebih cepat dan lebih signifikan dengan selisih skor sebesar 2.

Saran

1) Bagi Lansia
   Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kualitas tidur pada ibu menopause dengan terapi nonfarmakologi menggunakan rendaman kaki dengan air hangat dan pemberian aromaterpi lemon.
2) Bagi Bidan
   Mampu membantu tenaga kesehatan khusunya bidan dalam melakukan asuhan pada wanita menopause dengan menggunakan terapi non farmakologi dalam mengatasi kesulitan tidur dengan intervensi rendam kaki dan aromaterpi lemon untuk meningkatkan kualitas tidur.
3) Bagi PMB
   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan yang diberikan pada wanita menopause tentang peningkatan kualitas tidur menggunakan terapi nonfarmakologi serta dapat dijadikan sebagai dasar dalam memberikan edukasi klien untuk mengatasi gangguan tidur.
4) Bagi Institusi Pendidikan
   Bagi Institusi Pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk pengembangan keilmuan pada lansia yang mengalami gangguan tidur khususnya pada keperawatan komunitas. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi penelitian selanjutnya untuk menilai gangguan tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Almatsier, S. (2021). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama.
[2] Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)." Konselor 5.2 (2016): 93-99.
[3] Arif Restu Riswanto, Arif Restu. Pengaruh Bantal Aromaterapi lemon Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta. Diss. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2020.
[4] Aspiani, Reny Yuli. "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aolikasi NANDA, NIC dan NOC." (2014).
[5] Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. Borneo Student Research (BSR), 2(3), 1699-1704
[6] Baroroh Rohmana Haqiqi, Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok Dengan Dan Tanpa Aromaterapi lemon Di Lamongan. Diss. Universitas

Airlangga, 2016.
[7] Darmawati, Irma, and Febri Andri Kurniawan. "Hubungan antara grade hipertensi dengan tingkat kemandirian lansia dalam activities of daily living (ADLs)." Faletehan Health Journal 8.01 (2021): 31-35.
[8] Dewi. (2018). Penerapan Aromaterapi lemon Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Di Pmb Sari Nawa Wijayaningsih Buluspesantren. STIKES Muhammadiyah Gombong
[9] Dinkes Garut, Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut, 2021.
[10] Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, and Tien Hartini. Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Wineka Media, 2019.
[11] Feralisa, Jaoharo. Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep. Diss. Universitas Muhammadiyah Gresik, 2020.
[12] Hanifa, Azmi. Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial margaguna jakarta selatan. BS thesis. FKIK UIN Jakarta, 2016.
[13] Harefa, Irfan, et al. "Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo." Jurnal Penelitian Perawat Profesional 3.2 (2021): 295-302.
[14] Junita, Elvida, Gusman Virgo, and Ade Dita Putri. "Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar." Jurnal Ners 4.2 (2020): 116-121.
[15] Karo, Hilda Yani Karo, et al. "Lavender (lavandula angustifolia) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor." Belitung Nursing Journal 3.4 (2017): 420-425.
[16] Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar . Jakarta: Kemenkes RI. (2018).
[17] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Analisis Lansia di Indonesia. Pusat. Data dan Informasi. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
[18] Kurnia, Anggraini Dwi, Viera Wardhani, and Kuswantoro Tri Rusca. "Aromaterapi bunga lavender memperbaiki kualitas tidur pada lansia." Jurnal Kedokteran Brawijaya 25.2 (2013): 83-86.
[19] Harmayani, E., & Lestari, D. (2022). Gizi Klinik dan Dietetik. Penerbit Andi.
[20] Lestari, A. (2022). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. Jurnal Kesehatan Indonesia, 17(2), 130-138.
[21] Pratiwi, L. (2021). Efektivitas Rendam Kaki dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 15(2), 145-153.
[22] Ramli, S. (2021). Aromaterapi Lemon sebagai Intervensi untuk Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur. Jurnal Farmasi Indonesia, 9(1), 25-32.
[23] Sari, D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(3), 200-208.
[24] Suhardjo, S. (2021). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya. Penerbit Erlangga.
[25] Widya, L. (2022). Terapi Tradisional untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. Pustaka Rumah Sakit.
[26] Lestari, Annisa Muthmainna, et al. "Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I." Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS) 1.2 (2021): 75-80.

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

[27] Masi, Gresty NM, and Julia V. Rottie. "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado." Jurnal Keperawatan 5.1 (2017).
[28] Mirzaiinajmabadi, Khadigeh, et al. "An update on the effect of massage and inhalation aromatherapy with lavender on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis." Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research (JOGCR) 3.1 (2018): 29-37.
[29] Nugroho. (2012). Keperawatan gerontik & geriatrik, edisi 3. Jakarta : EGC. Page
[30] Nurul, Azizah, and Kusumawardani Paramitha Amelia. "Inhalasi Aromaterapi lemon Dengan Penurunan Intensitas Nyeri Dismenorea Pada Remaja." (2020): 39-41.
[31] Permady, Gilang Gumilar. "Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat." (2015).
[32] Safitri, Wahyuningsih, and Wahyu Rima Agustin. "pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta." Jurnal Kesehatan Kusuma Husada (2015).
[33] Sari, Dian, and Devid Leonard. "Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih." Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan 3.1 (2018): 121-130.
[34] Soltani, Rasool, et al. "Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: a randomized controlled trial." International journal of pediatric otorhinolaryngology 77.9 (2013): 1579-1581.
[35] Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. : CV ANDI OFFSET. (2016).
[36] United Nations. World Population Ageing 2019. Dep Econ Soc Aff Popul. Div. 2019:1.
[37] Warsini, Warsini, and Sri Aminingsih. "hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia." kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan 9.2 (2021): 85-92.
[38] Zulmi, Afiq Zulfikar. "Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jember." (2016).

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)