

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR WANITA PREMENOPAUSE DIDESA DOLOKPANTIS KECAMATAN SORKAM KABUPATEN TAPANULI TENGAH

Eni Angraini Situmeang⁽¹⁾, Desi Handayani Lubis⁽²⁾, Yulia Fatma Nasution⁽³⁾, Maimunah. R⁽⁴⁾

^(1,2,3,4) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Sumatera Utara, Indonesia

email : eniangrainisitumeang@gmail.com⁽¹⁾, desihandayanilubis84@gmail.com⁽²⁾

yuliafatmanst@gmail.com⁽³⁾, mumunrieto@gmail.com⁽⁴⁾.

ABSTRAK

Perubahan hormonal selama fase pramenopause periode tepat sebelum menopause dikaitkan dengan berbagai gejala, salah satunya adalah gangguan tidur atau pola tidur yang tidak teratur. Sebagai alternatif dari obat-obatan farmasi, aromaterapi lavender dapat membantu seseorang untuk lebih rileks dan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian mengenai penilaian kualitas tidur pada wanita pramenopause ini dilakukan di Desa Dolokpantis, Kecamatan Sorkam, Kabupaten Tapanuli Tengah, dengan menggunakan aromaterapi lavender sebagai intervensi yang dipilih. Studi ini menerapkan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Melalui metode pengambilan sampel jenuh (full sampling), sebanyak 35 wanita pramenopause dipilih sebagai populasi sekaligus sampel penelitian. Kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dibandingkan menggunakan instrumen Insomnia Severity Index. Analisis data dilakukan menggunakan teknik univariat dan bivariat, dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon Signed-Rank karena distribusi data tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 22 partisipan (62,9%) mengalami gangguan tidur tingkat sedang, sementara hanya 5 orang (14,3%) yang mengalami gangguan berat. Sebanyak 30 orang (85,7%) melaporkan efek samping ringan setelah menjalani aromaterapi lavender, sedangkan 5 orang (14,3%) melaporkan efek samping sedang, dan tidak ada satu pun partisipan yang melaporkan efek samping berat. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah aromaterapi lavender, dengan nilai Z sebesar -5,196 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian di Desa Dolokpantis, Kecamatan Sorkam, Kabupaten Tapanuli Tengah ini menyimpulkan bahwa wanita pramenopause yang menerima aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Aromaterapi lavender merupakan pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita pramenopause.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Premenopause, Insomnia.

ABSTRACT

Hormonal changes during the premenopausal phase the period immediately preceding menopause are associated with various symptoms, including sleep disturbances or irregular sleep patterns. As an alternative to pharmaceutical medications, lavender aromatherapy can help individuals relax and achieve better sleep quality. This study on sleep quality among premenopausal women was conducted in Dolokpantis Village, Sorkam District, Central Tapanuli Regency, utilizing lavender aromatherapy as the chosen intervention. A pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest approach was used. Through a total sampling method, 35 premenopausal women were selected as both the study population and the sample. Sleep quality before and after the administration of lavender aromatherapy was compared using the Insomnia Severity Index. Data analysis involved univariate and bivariate techniques, followed by the Wilcoxon Signed-Rank Test due to the non-normal distribution of the data. The results showed that prior to the intervention, 22 participants (62.9%) experienced moderate sleep disturbances, while only 5 (14.3%) experienced severe disturbances. Thirty participants (85.7%) reported mild side effects following the lavender aromatherapy, 5 (14.3%) reported moderate side effects, and no participants reported severe side effects. The Wilcoxon test results indicated a significant change in sleep quality before and after lavender aromatherapy, with a Z-value of -5.196 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The study conducted in Dolokpantis Village, Sorkam District, Central Tapanuli Regency, concludes that premenopausal women who receive lavender aromatherapy experience improved sleep quality. Lavender aromatherapy serves as a non-pharmacological approach that can be used to enhance sleep quality in premenopausal women.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Premenopause, Insomnia*

PENDAHULUAN

Perubahan fungsi ovarium serta penurunan kadar estrogen dan progesteron menjadi ciri khas pramenopause, yaitu fase transisi normal yang terjadi sebelum menopause. Perubahan suasana hati yang berulang, sensasi panas (hot flashes), keringat malam, rasa lesu, dan gangguan tidur dapat timbul akibat perubahan hormonal tersebut. “Gangguan tidur dapat memengaruhi konsentrasi, kesehatan mental, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup perempuan pada masa pramenopause” (Apriyani dkk., 2025; Haryanti dkk., 2024). Banyak perempuan mengalami kesulitan tidur sebagai dampak dari perubahan hormonal ini. “Perubahan estrogen dan progesteron dapat memengaruhi mekanisme yang berkaitan dengan siklus tidur-bangun, sedangkan kecemasan, hot flashes, dan perubahan suasana hati dapat memperburuk kesulitan tidur. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan relaksasi wanita premenopause” (Dewi dkk., 2025; Nurwiliani dkk., 2024).

Terdapat pendekatan farmakologis dan non-farmakologis untuk menangani gangguan tidur. Aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender merupakan praktik yang dapat menciptakan rasa tenang dan relaksasi. “Lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang dalam penelitian terdahulu dikaitkan dengan efek relaksasi dan anxiolytic sehingga dapat membantu menciptakan kondisi yang lebih tenang sebelum tidur” (Puspitasari dkk., 2025; Sartika dkk., 2025).

Penelitian terdahulu oleh Baradarkhasan Zega (2023) menyatakan bahwa aromaterapi lavender berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur pada wanita premenopause dan

wanita usia pertengahan. Berdasarkan survei awal di Desa Dolokpantis masih ditemukan wanita premenopause yang mengalami gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui “efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur wanita premenopause di Desa Dolokpantis, Kecamatan Sorkam, Kabupaten Tapanuli Tengah.”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* desain penelitian kuantitatif ini dilaksanakan pada tahun 2026 di Desa Dolokpantis, Kecamatan Sorkam, Kabupaten Tapanuli Tengah, Indonesia. Populasi penelitian terdiri dari 135 wanita yang belum mengalami menopause. Kualitas tidur wanita pramenopause menjadi variabel terikat, sedangkan pemberian aromaterapi lavender menjadi variabel bebas. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggabungkan data observasi dan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI). Insomnia ringan ditunjukkan oleh skor 8–14, insomnia sedang oleh skor 15–21, dan insomnia berat oleh skor 22–28. Masing-masing dari tujuh elemen instrumen ISI memiliki rentang skor 0–4, sehingga total skor keseluruhan berkisar antara 0 hingga 28.

Selama 14 hari, partisipan diberikan aromaterapi lavender dan tanda-tanda vital mereka dipantau baik sebelum maupun sesudah setiap sesi. Analisis univariat digunakan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan karakteristik responden. Uji Shapiro-Wilk dilakukan untuk memeriksa normalitas data. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank dengan ambang batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini mematuhi seluruh standar etika, yang meliputi: non-maleficence (tidak merugikan), keadilan, kerahasiaan, anonimitas, dan informed consent (persetujuan setelah mendapat informasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Didesa Dolok Pantis Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah

Karakteristik	Jumlah (F)	Presentase (%)
Umur		
45-47 tahun	18	51,4
48-50 tahun	17	48,6
Total	35	100
Pekerjaan		
IRT	15	42,9
Petani	14	40,0
Wiraswasta	5	14,3
PNS	1	2,9
Total	35	100
Pendidikan		
SD	11	31,4
SMP	10	28,6
SMA	13	37,1
Sarjana	1	2,9
Total	35	100

Berdasarkan karakteristik responden, Dari keseluruhan responden, “18 orang (atau 51,4%

dari total) berada dalam rentang usia 45–47 tahun, sedangkan 17 orang (atau 48,6% dari total) berada dalam rentang usia 48–50 tahun. Ibu rumah tangga merupakan kelompok responden terbesar (15 orang, atau 42,9% dari total), sementara pegawai negeri sipil merupakan kelompok terkecil (1 orang, atau 2,9% dari total)”. Saat ditanya mengenai tingkat pendidikan, 13 orang (37,1%) menyatakan hanya menamatkan pendidikan sekolah menengah atas, sedangkan 1 orang (2,9%) menyatakan memiliki gelar sarjana.

b. Analisis Bivariat

Tabel 2 Tabel Distribusi Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Variabel	Kategori	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
		F	%	F	%
Kualitas Tidur	Ringan	8	22,9	30	85,7
	Sedang	22	62,9	5	14,3
	Berat	5	14,3	0	0
	Jumlah	35	100%	35	100%

Berdasarkan Tabel 2, Hasil penelitian menunjukkan bahwa “22 peserta, atau 62,9%, mengalami insomnia tingkat sedang sebelum intervensi aromaterapi lavender, sementara hanya 5 peserta, atau 14,3%, yang mengalami insomnia berat. Setelah sesi aromaterapi lavender, lima belas orang (atau 42,9% dari total) melaporkan insomnia tingkat sedang dan tiga puluh orang (atau 85,7% dari total) melaporkan insomnia ringan”. Berdasarkan temuan tersebut, kualitas tidur peserta membaik setelah menjalani perawatan aromaterapi lavender.

Tabel 3 Analisis Data Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur

Wanita *Premenopause* didesa Dolok Pantis Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah

Variabel	Statistic	df	Sig.
Sebelum diberikan intervensi	0.769	35	0.000
Sesudah diberikan intervensi	0.418	35	0.000

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada pengukuran sebelum dan sesudah intervensi sehingga data tidak berdistribusi normal. Untuk tujuan tersebut, kami menggunakan Uji Wilcoxon Signed-Rank. Terdapat perubahan signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji yang memperlihatkan nilai $Z = -5,196$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sebanyak 27 responden mengalami penurunan skor, tidak terdapat positive ranks, dan 8 responden memiliki skor yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan uraian dalam penelitian terdahulu bahwa lavender dapat memberikan efek relaksasi melalui rangsangan penciuman yang diteruskan menuju sistem limbik. “Kandungan linalool dan linalyl acetate dikaitkan dengan efek relaksasi dan anxiolytic yang dapat membantu menciptakan kondisi lebih nyaman sebelum tidur (Puspitasari dkk., 2025; Sartika dkk., 2025). Hasil penelitian terdahulu yang tercantum dalam skripsi juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian

aromaterapi lavender pada wanita premenopause dan wanita usia pertengahan” (Sari R. P. dkk., 2021; Lee M. Y. dkk., 2022; Kim E. J. dkk., 2023).

Meskipun demikian, kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh aromaterapi lavender, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan, lingkungan, kondisi psikologis, gaya hidup, aktivitas pekerjaan, usia, pendidikan, dan faktor sosial ekonomi. Selain itu, tidak terdapat kelompok kontrol dalam penelitian ini, dan desain pretest-posttest satu kelompok membuat kita tidak dapat memastikan bahwa intervensi tersebut merupakan satu-satunya penyebab perubahan yang terjadi.

Table 4.4 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Wanita *Premenopause* Didesa Dolok Pantis Kecamatan Sorkam Kabupaten Tapanuli Tengah

	Keterangan	N	Mean	Z	Sig. (2-tailed)
Sebelum intervensi-	Negative rank	27	0.00	-5.196	0.000
Sesudah intervensi	Positive rank	0	14.00		
	ties	8			
	total	35			

Kami menolak H_0 dan menerima H_1 berdasarkan hasil Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon (Wilcoxon Signed-Rank Test) yang melibatkan 35 responden. Ambang batas signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai Z sebesar -5,196. Peningkatan kualitas tidur yang nyata teramati setelah penerapan aromaterapi lavender. Skor dua puluh tujuh responden mengalami penurunan, delapan responden tetap sama, dan tidak ada satu pun responden yang mengalami peningkatan skor. Hasil ini menunjukkan bahwa wanita pramenopause dapat memperoleh manfaat dari aromaterapi lavender untuk mendapatkan tidur yang lebih baik.

KESIMPULAN

Sebelum pemberian aromaterapi lavender, sebagian besar wanita premenopause mengalami insomnia sedang (62,9%). Setelah pemberian aromaterapi lavender, sebagian besar responden berada pada kategori insomnia ringan (85,7%) dan tidak terdapat lagi insomnia berat. Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed-Rank, terdapat perubahan signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai Z sebesar -5,196 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Wanita pramenopause dapat memperoleh manfaat dari aromaterapi lavender sebagai intervensi tambahan non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Wanita pramenopause disarankan untuk menggunakan aromaterapi lavender guna meningkatkan kualitas tidur, dengan tetap mengikuti protokol penggunaan yang aman. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan ukuran sampel yang lebih besar serta kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, D., dkk. (2024). Hubungan Kondisi Psikologis dan Kualitas Tidur pada Wanita Premenopause. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.2024>.

- Anggraini. (2023). Regulasi Neurotransmitter dan Siklus Tidur pada Masa Transisi Hormonal. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 5(1). <https://doi.org/10.32670/jik.v5i1.2023>.
- Apriyani, T., dkk. (2025). Gejala Klinis dan Perubahan Hormonal pada Fase Premenopause. *Jurnal Reproduksi Indonesia*, 15(1). <https://doi.org/10.22435/jri.v15i1.2025>.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Utara. (2023). *Laporan Statistik Penduduk Usia Menengah di Sumatera Utara*. Medan: BPS.
- Dewi, S., dkk. (2025). Dampak Gangguan Tidur terhadap Konsentrasi dan Peran Sosial Wanita. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1). <https://doi.org/10.35874/jkk.v10i1.2025>.
- Fruitasi. (2024). Prevalensi Gejala Vasomotor dan Insomnia pada Wanita Perimenopause. *Journal of Health Science*, 8(2). <https://doi.org/10.33024/jhs.v8i2.2024>.
- Hamida, N. W. (2021). *Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID-19*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gambaran+kualitas+tidur+mahasiswa+keperawatan+Hasanuddin+2021>
- Handayani. (2021). *Fase Transisi Menopause dan Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Matang*. Jakarta: Penerbit Sehat.
- Handayani (2023). Statistik Menopause dan Kesehatan Global. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1).
- Haryanti dkk, (2024). Efektivitas Terapi Komplementer terhadap Gejala Premenopause. *Jurnal Medika*, 11(3). <https://doi.org/10.55681/jm.v11i3.2024>.
- Ifayanti, dkk. (2025). Peran Progesteron sebagai Sedatif Alami dalam Mempertahankan Kualitas Tidur. *Jurnal Farmasi Klinik*, 9(1). <https://doi.org/10.22146/jfk.v9i1.2025>.
- Innovative Journal of Social Science Research. (2024). *The effectiveness of lavender aromatherapy on sleep quality among menopausal women*. <https://scholar.google.com/scholar?q=lavender+aromatherapy+sleep+quality+menopausal+women+2024>
- Jurnal Zona Kebidanan. (2024). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause*. <https://scholar.google.com/scholar?q=jurnal+zona+kebidanan+aromaterapi+lavender+2024>
- Jurnal Penelitian Inovatif. (2023). *Efektivitas aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada wanita menopause*. <https://scholar.google.com/scholar?q=aromaterapi+lavender+insomnia+menopause+2023>
- Kim, E. J., dkk. (2023). *Lavender aromatherapy improves sleep onset and sleep quality in women with hormonal changes*. <https://scholar.google.com/scholar?q=lavender+aromatherapy+sleep+onset+women+2023>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lee, M. Y., dkk. (2022). *Effect of lavender aromatherapy on sleep quality in middle-aged women*.

<https://scholar.google.com/scholar?q=lavender+aromatherapy+sleep+middle+aged+women+2022>

- Leni. (2023). Global Prevalence of Sleep Disorders in Adult Women. *International Journal of Nursing Studies*, 14(2). <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.01.005>.
- Lestari, N. C. A. (2025). Perubahan Psikologis dan Kualitas Hidup pada Wanita Usia 40-50 Tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(1).
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada mahasiswi tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2352>
- Nurwiliani, dkk. (2024). Mekanisme Linalool Lavender dalam Sekresi Serotonin untuk Induksi Tidur. *Jurnal Neurobiologi*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.2024>.
- Pakan, L. S. (2021). *Hubungan gangguan tidur dengan prestasi belajar murid kelas X–XII di SMA Katolik Rajawali Makassar tahun 2021*. Universitas Hasanuddin Makassar. <https://scholar.google.com/scholar?q=Hubungan+gangguan+tidur+dengan+prestasi+belajar+Makassar+2021>
- Pinem, C. P. (2021). *Hubungan gangguan pola tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Hubungan+gangguan+pola+tidur+hipertensi+lansia+2021>
- Puspitasari, dkk. (2025). Aromaterapi Lavender sebagai Intervensi Non-Farmakologis untuk Gangguan Tidur. *Jurnal Terapi Komplementer*, 7(1). <https://doi.org/10.36082/jtki.v7i1.2025>.
- Putri, dkk. (2025). Faktor Lingkungan dan Sosio-Ekonomi yang Mempengaruhi Pola Tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1). <https://doi.org/10.14710/jkm.v13i1.2025>.
- Rasyid. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media. <https://scholar.google.com/scholar?q=Rasyid+2015+metodologi+penelitian+kesehatan>
- Sari, R. P., dkk. (2021). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada wanita premenopause*. <https://scholar.google.com/scholar?q=aromaterapi+lavender+kualitas+tidur+premenopause+2021>