

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Tugas Akhir, Agustus 2024

Mustika Istiqomah
Nim 20601020

Efektivitas Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Ibu Premenopause

xiv + 45 halaman + 7 tabel + 4 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan tidur yang tidak mampu dalam mencukupi kebutuhan untuk tidur. Insomnia yang berkaitan dengan transisi menopause menunjukkan adanya proses penuaan pada sistem reproduksi dan menimbulkan berbagai gejala seperti *hot flashes*, yang dapat memicu terjadinya insomnia. Aromaterapi mawar adalah salah satu metode untuk mengurangi gangguan tidur (insomnia). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi mawar terhadap gangguan tidur (insomnia) pada ibu premenopause. metode penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dalam satu kelompok (*one group pre-test post-test*). Populasi adalah ibu premenopause yang berusia 40-55 tahun yang mengalami gangguan tidur (insomnia). Sampelnya adalah direkrut menggunakan *purposive sampling*, total sampel 15 responden, sesuai dengan inklusi kriteria. Data dianalisis dengan menggunakan *paired t test*. Hasil menunjukkan bahwa aromaterapi mawar dapat mengurangi gangguan tidur (insomnia) pada ibu premenopause dengan nilai p -value (0,000). Bisa disimpulkan bahwa aromaterapi mawar terdapat efektivitas yang signifikan terhadap gangguan tidur (insomnia) pada ibu premenopause.

Kata Kunci: Premenopause, Aromaterapi mawar, Insomnia

MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, Agustus 2024

Mustika Istiqomah
Nim 20601020

The Effectiveness of Rose Aromatherapy on Sleep Disorders (Insomnia) in Premenopause

xiv + 45 pages + 7 tables + 4 figures + 11 attachment

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder that is unable to meet the need for sleep. Insomnia related to the menopausal transition indicates the aging process in the reproductive system and causes various symptoms such as hot flashes, which can trigger insomnia. Rose aromatherapy is one method to reduce sleep disorders (insomnia). The purpose of this study is to determine the effectiveness of rose aromatherapy on sleep disorders (insomnia) in premenopausal. This research method uses pre-experiment in one group (one group pre-test post-test). The population is premenopausal who are 40-55 years old who experience sleep disorders (insomnia). The sample was recruited using purposive sampling, a total sample of 15 respondents, according to the inclusion criteria. Data were analyzed using paired t test. The results showed that rose aromatherapy could reduce sleep disorders (insomnia) in premenopausal with a value of p -value (0.000). It can be concluded that rose aromatherapy has a significant effectiveness against sleep disorders (insomnia) in premenopausal.

Keyword: Premenopausal, Rose aromatherapy, Insomnia