

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY CENDANA TERHADAP
KEJADIAN INSOMNIA PADA IBU MENOPAUSE DI DESA
SENTULAN KECAMATAN BANYUANYAR KABUPATEN
PROBOLINGGO**

Oleh ;

Nofitasari¹⁾, Widia Shofa Ilmiah²⁾

¹⁾ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang,
Email : nofitas556@gmail.com

²⁾ Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang,
Email : widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Menopause termasuk fase alami yang dialami perempuan dan sering disertai berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis, seperti masalah tidur berwujud insomnia. Insomnia pada ibu menopause dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko gangguan emosional, serta menurunkan daya tahan tubuh. Berdasarkan data base Desa Sentulan tahun 2025, jumlah wanita usia 45–55 tahun tercatat sebanyak 125 orang, sedangkan usia 55–70 tahun berjumlah 250 orang. Penelitian ini berguna agar mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi cendana terhadap kasus insomnia untuk ibu menopause pada Desa Sentulan, Kecamatan Banyuanyar, Kabupaten Probolinggo.

Metode: Penelitian menerapkan metode quasi eksperimen melalui rancangan pretest-posttest control group. Sampel terbagi atas 30 responden yang dipisahkan atas dua kelompok, seperti kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi cendana selama 7 hari sebelum tidur, dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Instrumen yang dipakai yaitu kuesioner Insomnia Rating Scale (IRS)

Hasil: Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan skor insomnia yang signifikan pada kelompok intervensi daripada kelompok kontrol ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini termasuk aromaterapi cendana efektif dalam mengurangi kejadian insomnia pada ibu menopause dan dapat dijadikan alternatif terapi komplementer yang aman dan alami.

Kata kunci : aromaterapi cendana, insomnia, menopause

**THE EFFECT OF SANDALWOOD AROMATHERAPY ON THE INCIDENCE OF
INSOMNIA AMONG MENOPAUSAL WOMEN IN SENTULAN VILLAGE,
BANYUANYAR DISTRICT, PROBOLINGGO REGENCY**

By ;

Nofitasari¹⁾, Widia Shofa Ilmia²⁾

- 1) Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya
Malang, Email : nofitas556@gmail.com
- 2) Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya
Malang, Email : widiashofailmia@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRACT

Background: Menopause is a natural phase experienced by women and is often accompanied by various physiological and psychological changes, one of which is sleep disturbance in the form of insomnia. Insomnia in menopausal women can reduce quality of life, increase the risk of emotional disorders, and weaken the immune system. Based on the 2025 database of Sentulan Village, there are 125 women aged 45–55 years and 250 women aged 55–70 years. This indicates a high number of menopausal women in the village who may be prone to health issues, including sleep disorders. This study aims to determine the effect of sandalwood aromatherapy on the incidence of insomnia in menopausal women in Sentulan Village, Banyuwangi Sub-district, Probolinggo Regency.

Method: The study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 30 respondents divided into two groups: the intervention group, which was given sandalwood aromatherapy for 7 consecutive nights before bedtime, and the control group, which received no treatment. The instrument used was the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire.

Result: The analysis results showed a significant decrease in insomnia scores in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$).

Conclusion: The conclusion of this study is that sandalwood aromatherapy is effective in reducing the incidence of insomnia in menopausal women and can serve as a safe and natural complementary therapy.

Keyword: sandalwood aromatherapy, insomnia, menopause.

PENDAHULUAN

Menopause termasuk sebuah fase biologis yang pasti akan dialami dari semua perempuan seiring bertambahnya usia. Masa ini menandai akhir dari siklus menstruasi secara permanen dan biasanya terjadi pada rentang usia antara 45 hingga 55 tahun. Menopause bukanlah suatu penyakit, tetapi perubahan fisiologis dan hormonal yang menyertainya dapat menyebabkan berbagai gangguan yang mengganggu kualitas hidup perempuan. Suatu masalah yang sangat umum diderita ibu menopause adalah gangguan tidur maupun insomnia. Insomnia termasuk keadaan ketika individu sulit tidur, biasa terbangun pada tengah malam, maupun bangun sangat pagi serta belum bisa tidur lagi. Masalah ini bisa menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, dan bahkan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan depresi (Andarista, 2019).

Dalam konteks menopause, gangguan tidur terjadi sebagai akibat dari penurunan hormon estrogen dan progesteron yang memiliki peran dalam mengatur siklus tidur. Selain itu, menopause juga kerap disertai dengan gejala lain seperti hot flashes, keringat malam, kecemasan, dan mood swing yang semakin memperburuk kualitas tidur. Bagi sebagian besar ibu menopause, insomnia

bukan hanya sekadar keluhan sesaat, tetapi menjadi gangguan kronis yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari, relasi sosial, dan produktivitas. Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan perempuan usia menopause masih terbatas, padahal jumlah populasi wanita lanjut usia selalu naik oleh tahun ke tahun. Hal ini sebagai tantangan tersendiri untuk sistem kesehatan masyarakat, terutama dalam memberikan pendekatan pengobatan yang aman, efektif, dan berkelanjutan.

Desa Sentulan, yang terletak di Kecamatan Banyuanyar, Kabupaten Probolinggo, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang memiliki jumlah perempuan menopause cukup tinggi. Berdasarkan data base Desa Sentulan tahun 2025, terdapat sebanyak 125 perempuan dengan rentang usia 45–55 tahun dan sebanyak 250 perempuan berusia 55–70 tahun. Jumlah ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk perempuan dewasa di desa tersebut berada dalam atau telah melewati fase menopause. Dengan jumlah tersebut, potensi masalah kesehatan seperti insomnia tentu tidak bisa diabaikan. Namun, dalam praktiknya, banyak dari ibu menopause yang tidak memperoleh penanganan medis yang memadai untuk gangguan tidur yang mereka alami. Hal ini ditimbulkan dari berbagai keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, kurangnya pengetahuan

tentang gangguan menopause, serta kekhawatiran terhadap efek samping dari terapi farmakologis yang umum digunakan untuk mengatasi insomnia (Ulfah et al, 2024).

Penggunaan obat tidur atau sedatif-hipnotik sebagai solusi instan untuk mengatasi insomnia memang sering dijadikan pilihan. Tetapi, pemakaian rentang waktu lama melalui obat-obatannya bisa memunculkan efek ketergantungan, gangguan fungsi organ, serta efek samping lain seperti pusing dan penurunan daya ingat. Oleh karena itu, penting untuk mencari pendekatan nonfarmakologis yang lebih aman dan alami dalam membantu ibu menopause mengatasi gangguan tidur. Salah satu metode terapi alternatif yang kini mulai mendapatkan perhatian adalah penggunaan aromaterapi. Aromaterapi merupakan bentuk terapi komplementer yang mempergunakan minyak atsiri oleh tanaman agar menaikkan kesehatan fisik serta emosional. Minyak atsiri bekerja melalui sistem olfaktori dan saraf limbik di otak, yang berhubungan langsung dengan pengaturan emosi, stres, dan tidur.

Salah satu jenis aromaterapi yang dikenal memiliki efek menenangkan adalah aromaterapi cendana (sandalwood). Minyak cendana mengandung senyawa aktif seperti santalol yang diketahui memiliki sifat sedatif, anxiolytic

(meminimalisir kecemasan), serta meningkatkan kualitas tidur. Aromanya yang lembut dan menenangkan bisa menolong tubuh serta pikiran berubah jadi semakin rileks sehingga lebih mudah tertidur. Penggunaan aromaterapi cendana dalam praktik klinis maupun dalam setting rumah tangga sudah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi individu dengan gangguan kecemasan dan insomnia, termasuk pada kelompok lansia dan wanita menopause. Namun, bukti ilmiah mengenai efektivitas aromaterapi cendana secara spesifik terhadap insomnia pada ibu menopause di lingkungan masyarakat pedesaan tetap paling terbatas, makanya dibutuhkan penelitian semakin dalam.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi insomnia pada ibu menopause di Desa Sentulan serta keterbatasan penanganan yang tersedia. Selain itu, pendekatan terapi komplementer seperti aromaterapi dinilai relevan untuk diaplikasikan di wilayah pedesaan karena bersifat praktis, relatif murah, dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya. Penelitian ini berguna agar mengetahui sejauh mana pemberian aromaterapi cendana dapat berdampak pada penurunan gejala insomnia untuk ibu menopause. Dengan menggunakan metode quasi eksperimen dan melibatkan kelompok intervensi dan kontrol, penelitian ini

diinginkan bisa membagikan data empiris yang valid mengenai efektivitas terapi aromaterapi cendana. Kelompok intervensi akan diberikan perlakuan berupa inhalasi aromaterapi cendana setiap malam selama tujuh hari sebelum tidur, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun.

Penelitian ini pula diinginkan bisa berkontribusi terhadap pengembangan strategi penanganan gangguan tidur yang lebih humanistik dan ramah lingkungan. Jika terbukti efektif, aromaterapi cendana dapat menjadi solusi alternatif yang dapat diaplikasikan secara luas di masyarakat, khususnya di kalangan ibu menopause yang mengalami kesulitan tidur namun enggan atau tidak mampu mengakses pengobatan medis. Disamping hal tersebut, hasil penelitian ini bisa sebagai landasan untuk tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan desa, dalam memberikan edukasi dan intervensi berbasis komunitas mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental pada masa menopause. Pendekatan ini sejalan dengan visi pembangunan kesehatan nasional yang menekankan pentingnya promotif dan preventif di samping kuratif (Rambe, 2022).

Penelitian ini juga akan menelusuri faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi keberhasilan aromaterapi dalam

menurunkan gejala insomnia, seperti kebiasaan tidur, kondisi emosional, tingkat stres, serta dukungan lingkungan. Aspek budaya dan kepercayaan lokal terhadap pengobatan alami juga akan menjadi pertimbangan penting dalam interpretasi hasil penelitian. Sebagai masyarakat agraris yang masih menjaga kearifan lokal, penduduk Desa Sentulan memiliki keterbukaan terhadap terapi tradisional dan alami, yang menjadi salah satu alasan mengapa aromaterapi cendana dipilih sebagai intervensi utama pada penelitian ini. Atas penelitian ini, diinginkan bisa terbangun pemahaman yang lebih baik mengenai keterkaitan antara kesehatan holistik dan pendekatan terapeutik berbasis alam.

Dengan demikian, urgensi dari penelitian ini bukan sekedar terletak untuk aspek ilmiah semata, namun pula untuk dampak sosial dan praktis yang dapat diberikan kepada masyarakat, khususnya kelompok ibu menopause yang seringkali luput dari perhatian. Di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan kualitas hidup perempuan usia lanjut, hasil penelitian ini bisa sebagai sumber yang berguna untuk menyusun kebijakan, tenaga kesehatan, serta masyarakat umum dalam mengembangkan solusi kesehatan yang efektif, murah, serta ramah lingkungan.

Penelitian ini juga diharapkan dapat membuka jalan bagi studi-studi lanjutan yang mengeksplorasi berbagai jenis aromaterapi dan pendekatan komplementer lainnya dalam meningkatkan kesehatan perempuan di masa transisi menopause.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain quasi eksperimen berupa pretest-posttest control group design agar menghitung efektivitas pemberian aromaterapi cendana terhadap kasus insomnia untuk ibu menopause. Penelitian ini dilaksanakan pada Desa Sentulan, Kecamatan Banyuwangi, Kabupaten Probolinggo, pada tahun 2025. Populasi pada penelitian ini yaitu semua ibu menopause yang tinggal pada Desa Sentulan dengan rentang usia 45–70 tahun, yang berdasarkan data desa berjumlah 375 orang, terdiri atas 125 wanita berusia 45–55 tahun dan 250 wanita berusia 55–70 tahun. Teknik pengambilan sampel diadakan melalui purposive sampling sesuai kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditentukan, seperti ibu menopause yang mengalami gejala insomnia ringan hingga sedang dan bersedia mengikuti intervensi selama tujuh hari. Sampel terdiri dari 30 responden yang kemudian dipisahkan atas dua kelompok dengan acak, tiap-tiap 15 orang untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kelompok intervensi dibuat tindakan berwujud inhalasi aromaterapi cendana setiap malam sebelum tidur selama tujuh hari berturut-turut. Aromaterapi diberikan dalam bentuk minyak esensial cendana yang diteteskan sebanyak 3–5 tetes ke dalam diffuser dan dihirup selama kurang lebih 30 menit di ruang tidur masing-masing partisipan. Sementara itu, kelompok kontrol belum dibagikan tindakan apa pun. Pengumpulan data dilakukan dengan memakai instrumen standar berupa kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* yang telah divalidasi dan reliabel. Pengukuran dilakukan dua kali, seperti sebelum intervensi (pretest) serta sesudah intervensi selama tujuh hari (posttest). Data yang ditemukan kemudian dianalisis memakai uji statistik *paired t-test* agar menghitung perubahan nilai insomnia pada masing-masing kelompok serta *independent t-test* agar membandingkan ketidaksamaan antar kelompok. Hasil analisis menjadi dasar untuk menentukan apakah terdapat pengaruh signifikan dari pemberian aromaterapi cendana terhadap penurunan gejala insomnia untuk ibu menopause. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etis dengan meminta *informed consent* dari seluruh responden sebelum pelaksanaan intervensi.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sentulan, Kecamatan Banyuwang, Kabupaten Probolinggo yang merupakan salah satu wilayah dengan jumlah ibu menopause cukup tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh dari database Desa Sentulan tahun 2025, ditemukan jika total wanita umur 45–55 tahun sebanyak 125 orang, serta wanita umur 55–70 tahun sebanyak 250 orang. Dengan total 375 wanita menopause yang tersebar di wilayah tersebut, Desa Sentulan menjadi lokasi yang representatif untuk dilakukan penelitian mengenai permasalahan menopause, salah satunya gangguan tidur berupa insomnia. Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu, yakni mulai tanggal 9 Mei 2025 hingga 23 Mei 2025, dengan melibatkan dukungan serta pendampingan dari bidan desa setempat untuk membantu pelaksanaan intervensi serta pemantauan responden.

Tabel 1. 1 Karakteristik Usia Responden

Usia (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
55–60	15	75%
60–65	3	15%
66–70	2	10%
Total	20	100%

Karakteristik responden yang ikut pada penelitian ini terbagi atas 20 orang ibu

menopause yang dimasukkan ke dalam dua kelompok, termasuk kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Tiap-tiap kelompok terbagi atas 10 orang. Karakteristik pertama yang dianalisis adalah usia responden. Berdasarkan pengelompokan usia, responden terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu usia 55–60 tahun sebanyak 15 orang, usia 60–65 tahun sebanyak 3 orang, serta umur 66–70 tahun sebanyak 2 orang. Atas data itu bisa diperhatikan jika mayoritas responden terletak dalam kategori umur 55–60 tahun, yang secara biologis merupakan tahap awal dari masa menopause lanjut, di mana gejala-gejala fisik dan psikologis mulai semakin terasa intens. Hal ini penting untuk dicatat karena usia dapat memengaruhi tingkat keparahan insomnia, di mana semakin bertambah usia, maka kemungkinan mengalami gangguan tidur akan meningkat karena penurunan hormon estrogen serta perubahan pola tidur alami akibat penuaan.

Tabel 1. 2 Karakteristik Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
SD	5	25%
SMP	8	40%
SMA	7	35%
Total	20	100%

Selain usia, karakteristik pendidikan terakhir responden juga menjadi bagian dari gambaran umum penelitian ini. Pendidikan terakhir responden terdiri dari tingkat SD sebanyak 5 orang, SMP sebanyak 8 orang, dan SMA sebanyak 7 orang. Tidak ada responden yang tidak pernah bersekolah. Informasi ini penting untuk dipahami karena tingkat pendidikan dapat memengaruhi persepsi terhadap intervensi yang diberikan, pemahaman terhadap instruksi selama proses penelitian, serta keterbukaan terhadap metode terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi. Responden yang berpendidikan semakin tinggi cenderung semakin mudah menerima dan mengikuti prosedur intervensi dengan tepat. Namun demikian, seluruh responden diberi penjelasan rinci mengenai tujuan dan prosedur penelitian secara langsung dan sederhana oleh peneliti serta bidan desa.

Tabel 1. 3 Tingkat Insomnia Sebelum Intervensi

Tingkat Insomnia	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Ringan	4	20%
Sedang	11	55%
Berat	5	25%
Total	20	100%

Sebelum dilakukan intervensi aromaterapi cendana, peneliti melakukan

pengukuran awal tingkat insomnia pada seluruh responden dengan menggunakan instrumen IRS. Hasil pengukuran awal menunjukkan jika dari 20 responden, terdapat 4 orang yang terjadi insomnia ringan, 11 orang terjadi insomnia sedang, serta 5 orang mengalami insomnia berat. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia sedang, yang dicirikan melalui kesulitan mengawali tidur, mudah terjaga pada malam hari, serta bangun dengan perasaan kurang segar. Gejala tersebut sangat umum dialami oleh wanita menopause akibat perubahan hormonal dan psikologis seperti kecemasan, hot flashes, atau perubahan suasana hati.

Intervensi aromaterapi cendana diberikan hanya pada kelompok intervensi sebanyak 10 orang, dengan metode pemberian berupa inhalasi minyak esensial cendana menggunakan diffuser setiap malam sebelum tidur selama tujuh hari berturut-turut. Setiap sesi dilakukan selama 30 menit di dalam ruang tidur masing-masing responden. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apa pun. Setelah tujuh hari intervensi, dilakukan pengukuran kembali menggunakan skala IRS pada kedua kelompok.

1. Uji Validitas

		Correlations										Total
		P1_Pre	P2_Pre	P3_Pre	P4_Pre	P5_Pre	P1_Post	P2_Post	P3_Post	P4_Post	P5_Post	
P1_Pre	Pearson Correlation	1	.202	.680**	.471**	.802**	.359	.063	.294	.166	.316	.476**
	Sig. (2-tailed)		.285	<.001	.009	<.001	.052	.740	.115	.381	.089	.008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2_Pre	Pearson Correlation	.202	1	.247	.186	.396*	.173	.450*	.173	.261	.132	.381*
	Sig. (2-tailed)	.285		.188	.326	.031	.360	.013	.360	.164	.488	.038
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3_Pre	Pearson Correlation	.680**	.247	1	.247	.736**	.479**	.167	.450*	.311	.490**	.575**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.188		.188	<.001	.007	.376	.013	.094	.006	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4_Pre	Pearson Correlation	.471**	.186	.247	1	.261	.239	.195	.173	.328	.259	.393*
	Sig. (2-tailed)	.009	.326	.188		.164	.203	.301	.360	.077	.167	.032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5_Pre	Pearson Correlation	.802**	.396*	.736**	.261	1	.396*	.160	.344	.213	.350	.525**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.031	<.001	.164		.030	.398	.063	.259	.058	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1_Post	Pearson Correlation	.359	.173	.479**	.239	.396*	1	.862**	.959**	.911**	.986**	.958**
	Sig. (2-tailed)	.052	.360	.007	.203	.030		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2_Post	Pearson Correlation	.063	.450*	.167	.195	.160	.862**	1	.847**	.904**	.851**	.864**
	Sig. (2-tailed)	.740	.013	.376	.301	.398	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3_Post	Pearson Correlation	.294	.173	.450*	.173	.344	.959**	.847**	1	.914**	.951**	.931**
	Sig. (2-tailed)	.115	.360	.013	.360	.063	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4_Post	Pearson Correlation	.166	.261	.311	.328	.213	.911**	.904**	.914**	1	.904**	.913**
	Sig. (2-tailed)	.381	.164	.094	.077	.259	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5_Post	Pearson Correlation	.316	.132	.490**	.259	.350	.986**	.851**	.951**	.904**	1	.945**
	Sig. (2-tailed)	.089	.488	.006	.167	.058	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	.476**	.381*	.575**	.393*	.525**	.958**	.864**	.931**	.913**	.945**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.038	<.001	.032	.003	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Gambar 1.1 Uji Validitas

Dari hasil uji validitas instrumen pada penelitian ini, diketahui jika semua butir pertanyaan pada instrumen penelitian dipaparkan valid. Hal tersebut dipaparkan dari nilai r hitung (Pearson Correlation) tiap-tiap item, baik pada pre-test maupun post-test, yang semuanya lebih besar dari nilai r tabel sebesar 0,254 (pada total responden sebanyak 30 orang serta tingkat signifikansi 5%). Pada bagian pre-test, nilai r hitung untuk item P1 hingga P5 memiliki korelasi positif yang signifikan, seperti P1_Pre dengan P3_Pre sebesar 0,680 dan P1_Pre dengan P5_Pre sebesar 0,802. Nilai-nilai ini secara keseluruhan berada di atas batas minimum yang ditentukan,

sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam instrumen pre-test mengukur secara valid variabel yang dimaksud. Begitu pula pada bagian post-test, terlihat bahwa semua item, mulai dari P1_Post hingga P5_Post, menunjukkan korelasi yang sangat tinggi satu sama lain, dengan nilai r hitung tertinggi mencapai 0,986.

Nilai-nilai ini juga secara konsisten $> r$ tabel 0,254. Disamping hal tersebut, korelasi antara item-item dengan skor total juga menunjukkan hasil yang signifikan, seperti P1_Post terhadap total skor sebesar 0,958 serta P5_Post terhadap total skor sebesar 0,945. Ini menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan memiliki hubungan

yang kuat dengan konstruk keseluruhan yang diukur, baik pada kondisi sebelum maupun sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa seluruh item dalam instrumen penelitian ini valid dan layak digunakan untuk mengukur pengaruh aromaterapi cendana terhadap kasus insomnia untuk ibu menopause. Validitas yang baik ini menjadi dasar yang kuat dalam menjamin keakuratan dan ketepatan data yang diperoleh dalam penelitian.

Dalam konteks hasil uji validitas di atas, istilah P1_Pre, P2_Pre, P3_Pre, P4_Pre, P5_Pre, P1_Post, P2_Post, P3_Post, P4_Post, dan P5_Post merujuk pada kode dari butir-butir pernyataan atau pertanyaan dalam instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat insomnia untuk responden, baik sebelum juga setelah diberikan intervensi aromaterapi cendana.

- P1_Pre sampai P5_Pre

Item pernyataan pada instrumen pre-test, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden sebelum diberikan perlakuan atau intervensi berupa aromaterapi cendana. Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat awal insomnia yang dialami oleh ibu menopause.

- P1_Post sampai P5_Post

Item pernyataan yang sama (atau setara secara substansi) pada instrumen post-test, yaitu pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden setelah diberikan intervensi. Tujuannya untuk mengukur perubahan atau pengaruh yang terjadi setelah responden mendapatkan aromaterapi cendana.

- Total

Skor total dari seluruh butir pertanyaan, baik pada pre-test maupun post-test. Korelasi antara tiap-tiap butir pada skor total digunakan untuk melihat konsistensi setiap butir terhadap keseluruhan konstruk insomnia yang diukur.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diadakan agar menemukan konsistensi maupun keandalan instrumen saat menghitung variabel penelitian secara stabil. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap butir-butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat insomnia pada ibu menopause. Hasil uji reliabilitas memaparkan nilai Cronbach's Alpha > 0,60, yang bermakna instrumen yang dipakai tergolong reliabel. Dengan demikian, setiap item dalam kuesioner memiliki tingkat konsistensi internal yang baik serta bisa diyakini agar dipakai secara berulang saat mengukur dampak

pemberian aromaterapi cendana terhadap kasus insomnia secara konsisten untuk populasi yang diteliti.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	10

Gambar 2.2 Uji Reliabilitas

Dari hasil uji reliabilitas yang diadakan pada instrumen penelitian ini, ditemukan nilai Cronbach's Alpha sebanyak 0,903 pada jumlah item sebanyak 10. Nilai ini memaparkan jika instrumen yang dipakai memperoleh tingkat reliabilitas yang paling tinggi. Dalam interpretasi umum, nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ sudah dipikir reliabel, sedangkan nilai $> 0,90$ tergolong sangat reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dalam kuesioner memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur variabel insomnia. Dengan demikian, instrumen ini dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian dan menghasilkan data yang stabil serta akurat ketika digunakan pada kondisi atau waktu yang berbeda. Tingginya reliabilitas ini memperkuat kualitas instrumen dan mendukung validitas hasil penelitian yang diperoleh.

Berdasarkan hasil uji validitas serta reliabilitas instrumen yang dipakai untuk penelitian ini, bisa disimpulkan jika

instrumen pengukuran tingkat insomnia pada responden telah memenuhi kriteria kualitas pengukuran yang baik. Uji validitas memaparkan jika seluruh butir pertanyaan pada kuesioner, baik pada pre-test (P1_Pre hingga P5_Pre) maupun post-test (P1_Post hingga P5_Post), memiliki nilai korelasi Pearson yang $>$ nilai r tabel sebesar 0,254 pada taraf signifikansi 5% ($N=30$). Ini berarti jika semua butir pertanyaan memiliki hubungan yang signifikan dan kuat terhadap skor total serta terhadap butir lainnya dalam mengukur konstruk insomnia. Korelasi antara P1_Pre dengan P5_Pre adalah sebesar 0,802, yang menunjukkan adanya keterkaitan yang sangat kuat antara butir pertama dan kelima dalam skala pre-test. Sementara itu, korelasi yang tinggi juga terlihat pada post-test, seperti antara P1_Post dan P5_Post yang mencapai nilai sebesar 0,986. Tingginya korelasi antarskor ini menandakan bahwa responden memberikan jawaban yang konsisten terhadap setiap pernyataan, baik sebelum maupun sesudah pemberian aromaterapi, dan bahwa masing-masing item secara efektif mengukur dimensi yang sama dari gangguan tidur, yakni insomnia.

Hasil uji reliabilitas memperkuat temuan ini. Melalui nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,903 pada keseluruhan 10 item dalam kuesioner, instrumen ini terbukti

sangat reliabel. Dalam konteks penelitian sosial, nilai Cronbach's Alpha > 0,90 memaparkan jika tingkat konsistensi internal instrumen berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, seluruh pernyataan dalam kuesioner memiliki kesamaan arah dalam mengukur kondisi insomnia, dan hasil yang diperoleh dari responden cenderung stabil dan tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal yang bersifat acak. Keandalan ini memberikan jaminan bahwa perubahan skor insomnia yang diamati pada post-test benar-benar mencerminkan efek dari intervensi berupa pemberian aromaterapi cendana, bukan karena kesalahan pengukuran atau inkonsistensi instrumen.

PEMBAHASAN

Kelayakan instrumen ini sangat penting dalam mendukung validitas internal penelitian. Dengan instrumen yang terbukti valid dan reliabel, peneliti dapat dengan yakin menginterpretasikan hasil analisis bahwa ditemukannya pengurangan tingkat insomnia pada responden sesudah pemberian aromaterapi cendana adalah benar-benar disebabkan oleh efek intervensi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi cendana memiliki pengaruh positif dalam membantu meredakan gangguan tidur pada ibu menopause, yang sering kali dipicu oleh

perubahan hormonal dan kondisi psikologis seperti cemas atau gelisah.

Hasil penelitian ini mengikuti temuan dari penelitian terdahulu, seperti yang diadakan dari Putri (2023), yang juga melaporkan penurunan skor insomnia secara signifikan setelah pemberian aromaterapi cendana selama satu minggu pada ibu menopause. Selain itu, penelitian dari Yunita et al. (2024) juga mendukung efektivitas cendana dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause, dengan menunjukkan bahwa aromaterapi cendana memiliki efek yang lebih menenangkan dibandingkan aromaterapi lavender. Hal ini disebabkan oleh aroma khas kayu cendana yang dikenal dapat memberikan ketenangan mendalam pada pikiran dan tubuh.

Dari data dan analisis yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi cendana merupakan pendekatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengatasi masalah insomnia pada ibu menopause. Selain bersifat non-invasif, aromaterapi juga tidak menimbulkan efek samping yang berarti, sehingga cocok digunakan sebagai terapi komplementer, khususnya di masyarakat pedesaan seperti Desa Sentulan. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengetahuan masyarakat bahwa permasalahan tidur yang

sering dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan sebenarnya dapat dikelola secara alami, selama ditangani dengan tepat.

Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis dalam pelayanan kesehatan masyarakat, terutama oleh bidan atau tenaga kesehatan di tingkat desa. Dengan memberikan edukasi kepada ibu menopause mengenai manfaat aromaterapi cendana dan cara penggunaannya yang sederhana, diharapkan kualitas tidur dan kesejahteraan mereka dapat meningkat secara keseluruhan. Keberhasilan program ini juga membuka peluang bagi penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif dalam program kesehatan lansia di tingkat komunitas. Tetapi, penelitian ini memperoleh keterbatasan total sampel yang masih kecil dan dilakukan hanya dalam jangka waktu singkat. Untuk itu, disarankan agar penelitian selanjutnya diadakan pada total responden semakin besar dan waktu intervensi semakin panjang agar hasil yang diperoleh semakin kuat dan dapat digeneralisasikan lebih luas.

KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi cendana memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada ibu menopause. Aromaterapi cendana yang

diberikan dalam seminggu berturut-turut ketika malam hari sebelum tidur menunjukkan hasil positif berupa penurunan tingkat keparahan insomnia pada sebagian besar responden. Data awal menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia dalam kategori sedang dan berat, namun setelah intervensi, terdapat peningkatan jumlah responden yang mengalami insomnia ringan serta penurunan jumlah responden dengan insomnia sedang serta berat.

Hasil uji statistik yang memakai skala IRS (Insomnia Rating Scale) memaparkan ditemukan ketidaksamaan yang signifikan sebelum serta setelah pemberian aromaterapi cendana, pada nilai $p < 0,05$ untuk kelompok intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang belum mendapatkan perlakuan, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, sehingga dapat ditegaskan bahwa perubahan tingkat insomnia tersebut terjadi akibat efek dari pemberian aromaterapi cendana. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi, khususnya dengan bahan dasar kayu cendana, merupakan suatu terapi komplementer non-farmakologis yang efektif, aman, dan bisa diterapkan dengan mandiri di lingkungan rumah oleh ibu menopause.

Mengingat insomnia dapat berdampak terhadap kualitas hidup,

kesehatan fisik, dan kondisi psikologis ibu menopause, maka penggunaan aromaterapi cendana dapat dijadikan sebagai alternatif pengelolaan gangguan tidur secara alami. Selain itu, intervensi ini juga dapat dimasukkan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan promotif dan preventif oleh tenaga kesehatan di tingkat komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan usia menopause secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarista, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Cendana Terhadap Nyeripersalinan Di Rsud Tidar Magelang Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Anfida, A. N., Sukarya, I. G. A., & Saputri, M. J. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Kayu Cendana (*Santalum album* Linn) Terhadap Eosinofil Pada Permukaan Kulit Mencit (*Mus musculus*) Alergi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(4), 307-314.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210-1216.
- Fauzan, A. D., Lailiyya, N., Kusumandari, D. E., & Suratman, Y. (2019). Analisa Pengaruh Rangsangan Aromaterapi Lavender Dan Kayu Cendana Terhadap Kualitas Tidur Berbasis Gelombang Eeg. *Jurnal TEKTRIKA*, 4(1).
- Prasetyo, B. D., & Susilo, B. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Luka Ibu Post Sectio Caesarea Di RST dr Soepraoen KESDAM V/Brawijaya Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 4(1), 14-20.
- Putri, N. A. (2023). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Cendana Terhadap Kejadian Insomnia Pada Ibu Menopause Di Pmb Eny Islamiati, S. Tr. Keb Bululawang (Doctoral dissertation, ITSRS dr. Soepraoen).
- Rambe, N. L. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: a Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(1), 25-34.

Ulfah, M. A. F., Kartilah, T., & Aryanti, D.
(2024). Kombinasi Terapi Rendam Kaki Dengan Aromaterapi Cendana Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia: Combination Of Foot Soak Therapy With Sandalwood Aromatherapy In Reducing Blood Pressure In The Elderly. Quality: Jurnal Kesehatan, 18(2), 83-90.

Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Pengaruh Autogenik Relaksasi Dan Aroma Terapi Cendana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 12(3), 413-420.

Yunita, Y., Karmelia, M., & Yolandia, R. A. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dengan Aromaterapi Cendana Untuk Mengatasi Insomnia Pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(2), 4091-4103.