

Effects of Applying Foot Massage and Lemongrass Oil Aromatherapy on Sleep Quality of Menopausal Women

Lutfi As Sifah¹ , Wulan Rahmadhani², Sumarni³

¹ Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 lutfiassifah08@gmail.com

Abstract

Sleep quality highly influences the health of menopausal women. Sleep is a vital physiological phenomenon. Non-pharmacological can be an alternative to reduce poor sleep quality in menopausal women by applying foot massage and lemongrass oil aromatherapy. To identify the effect of applying foot massage and lemongrass oil aromatherapy on sleep quality in menopausal women. This study is a case study. Data were obtained from interviews, observations, and literature studies. The instruments used were informed consent, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires to assess sleep quality with a score of ≤ 5 for good quality and ≥ 5 for poor quality of sleep, and lemongrass oil aromatherapy. This study involved 5 menopausal women aged 45-55 years. The therapy was conducted for 7 consecutive days. Before the treatment, all respondents (100%) had poor sleep quality but after applying foot massage and lemongrass oil aromatherapy, they had good sleep quality indicated by a decrease in the PSQI score. Applying foot massage and lemongrass oil aromatherapy is effective in improving sleep quality in menopausal women aged 45-55 years.

Keywords: *Foot massage; lemongrass oil aromatherapy; sleep quality*

Pemberian Massage Kaki dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause

Abstrak

Kualitas tidur sangat berdampak pada kesehatan ibu menopause. Tidur merupakan fenomena fisiologis yang vital. Nonfarmakologis bisa menjadi upaya untuk mengurangi kejadian kualitas tidur yang buruk pada ibu menopause yaitu dengan menerapkan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*). Tujuannya ntuk mengetahui pengaruh penerapan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause. Penelitian ini merupakan studi kasus. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan responden, lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur baik apabila skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk apabila skor ≥ 5 , aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*). Partisipan 5 ibu menopause usia 45-55 tahun. Pemberian terapi dilakukan 7 hari berturut-turut. Sebelum dilakukan penerapan sebanyak 5 responden (100%) masuk dalam kategori kualitas tidur buruk, kemudian setelah dilakukan penerapan *massage* kaki dan pemberian aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) selama 7 hari, terjadi peningkatan kualitas tidur menjadi baik pada 5 responden (100%) yang ditandai dengan adanya penurunan skore PSQI.

Kata kunci: *Massage kaki, aromaterapi minyak sereh, kualitas tidur*

1. Pendahuluan

Menurut WHO (2019), lebih dari 18% populasi dunia pernah mengalami kesulitan tidur, jumlah ini tiap tahun terus meningkat, yang mana keluhannya parah yang mengakibatkan tekanan mental terhadap penderita [1]. Prevalensi global di tahun 2017 yang mengklaim insomnia yang dialami individu menopause yang paling besar dialami oleh Negara Amerika serikat yang berjumlah 83.952 serta yang paling rendah dialami oleh Negara Meksiko yang jumlahnya 8.712 [2]. Adapun di Indonesia, ada sekitar 10% penduduknya yang mengalami insomnia, hal tersebut menunjukkan bahwa sekitar 28 juta jiwa dari total 238 jiwa di Indonesia mengalami insomnia [1]. Zulkharisma & Noorratri 2022 mengatakan bahwa prevalensi gangguan tidur menopause di Jawa Tengah cukup tinggi. Pada tahun 2018, Jawa Tengah merupakan salah satu dari dua provinsi besar dengan angka prevalensi tinggi, selain Daerah Istimewa Yogyakarta [3].

Temuan menunjukkan bahwa 63% wanita pasca menopause melaporkan mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur dan bangun pagi yang berlebihan. Kurang lebih ada 40% wanita berusia 40-54 tahun mengeluhkan kurang tidur, dua kali lipat dari pria dalam kelompok usia yang sama mengeluhkan kurang tidur yaitu hanya 20% [1]. Antara usia 65-69, ketika kurang lebih 40% wanita serta 25% pria mengalaminya sebelum tidur. Hal tersebut menunjukan bahwa kemungkinan wanita mengalami insomnia lebih besar 1,5 kali dibandingka pria, serta 20-40% lansia mengalami gejala insomnia setiap beberapa hari selama sebulan [1].

Menopause, yang dikaitkan terhadap penurunan kadar estrogen dari wanita menopause, menyebabkan wanita lebih sering mengalami insomnia daripada pria [4]. Insomnia kronis dan timbulnya hot flush ditemukan pada wanita menopause yang mengakibatkan aktifitas wanita menjadi terganggu [4].

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada mood lansia, membuat mereka merasa lemas dan lelah saat beraktivitas, serta meningkatkan risiko jatuh akibat penurunan konsentrasi saat menopause [5]. Di samping itu, buruknya kualitas tidur saat istirahat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung sebesar 6,9% dalam sepuluh tahun [6].

Efek ini dapat diatasi dengan mengatasi masalah istirahat yang ditimbulkan, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Penggunaan obat-obatan dalam terapi farmakologi memiliki efek jangka pendek namun lama kelamaan dapat membahayakan kesehatan menopause. Obat tidur dapat menyebabkan fungsi ginjal menurun seiring waktu [7]. Obat tidur dapat mengakibatkan menurunnya fungsi ginjal dari waktu ke waktu [5].

Menurut penelitian, pengobatan nonfarmakologi dimungkinkan karena lebih murah serta efektivitasnya lebih baik daripada pemberian medis [8]. Terapi masase kaki dan minyak aromaterapi sereh adalah terapi non farmakologi yang bisa dipakai dalam rangka menambah kualitas tidur pada ibu menopause [9].

Menurut Anggraini (2019), sebuah penelitian, aromaterapi dapat secara efektif mengurangi stres dan kecemasan. Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan nonfarmakologi yang tujuannya untuk mengubah suasana hati ataupun kesehatan seorang individu yang menggunakan bahan tanaman cair yang mudah mengalami penguapan serta senyawa aromatik lain dari tumbuhan [10].

Aromaterapi sereh merupakan terapi kompelementer yang digunakan juga dalam mengatasi insomnia [4]. Kandungan utama yang di miliki sereh adalah monoterpen alcohol yaitu linalool dan geraniol yang memiliki aktifitas sebagai analgesic, memiliki sifat stimulan dan antidepresan yang dapat membantu meredakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan serta meningkatkan aliran darah dan pernapasan [11]. Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara, seperti melalui inhalasi, perendaman, pemijatan dan kompres [4].

Pijat kaki merupakan pengobatan nonfarmakologis yang hanya membutuhkan penggunaan tangan manusia serta bisa diselesaikan secara mandiri tanpa dibantu orang lain. Dapat memperlancar aliran darah ke jantung dengan memijat otot-otot di kaki [1]. Pijatan pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki akan menstimulasi dan memberi energi pada kaki, memungkinkannya untuk mendapatkan kembali keseimbangannya dan membantu relaksasi [1]. Endorfin bersumber dari rasa

rileks sehingga membuat nyaman dan dapat mengurangi stres, serta Perasaan sejahtera dihasilkan oleh bahan kimia otak [1].

Berdasarkan temuan penelitian Irawan (2021) untuk mengetahui Ditemukan bahwa ada sinifikansi hubungan antara terapi pijat dengan tingkat insomnia pada lansia [1]. Di samping itu, riset dari Millati (2022), yang khusus ditujukan untuk mengetahui keberpengaruhannya aromaterapi pada insomnia lansia, didapatkan penurunan keparahan insomnia [4].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kedawung Kecamatan Pejagoan Kabupaten Kebumen terdapat 833 lansia yang tinggal disana [12]. Berdasarkan data laporan PWS Lansia Puskesmas Pejagoan tahun 2023 didapatkan bahwa 18 dari 23 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dimana mayoritas mengeluhkan merasa tidak puas dengan tidurnya. Sering terbangunnya lansia pada malam disebabkan karena nyeri sendi, sering mendengar suara berisik dari penghuni kamar maupun suara televisi pada malam hari. Banyak lansia mudah merasa lelah, gampang emosi, mudah lupa, sulit berkonsentrasi hingga sering sakit kepala yang merupakan dampak dari gangguan kualitas tidur tersebut. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pemberian massage kaki dan aromaterapi minyak sereh (lemongrass) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause usia 45-55 tahun di Desa Kedawung.

2. Metode

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian case studi one grup pre dan post test. Metode deskriptif umumnya dipilih karena dapat secara sistematis dan akurat menggambarkan fakta dan sifat-sifat objek dan subjek yang diteliti. Pada penelitian ini memiliki 5 partisipan yang mempunyai tingkat kualitas tidur buruk adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu menopause bersedia menjadi responden, usia ibu menopause 45-55 tahun, ibu usia menopause dengan kategori kualitas tidur buruk, ibu menopause beragama non-islam, sedangkan kriteria eksklusi yaitu penderita gangguan tidur yang mengkonsumsi obat, ibu menopause yang tidak bersedia menjadi responden, memiliki penyakit komplikasi (jantung, ginjal, stroke, dan diabetes), dan ibu menopause yang mengalami fraktur, trauma, atau luka pada kaki. Pengumpulan data dikumpulkan dengan pengisian kuesioner. Penerapan dilakukan selama 7 hari di Desa Kedawung, Pejagoan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
52 tahun	1	20
53 tahun	1	20
55 tahun	3	60
Jenis kelamin		
Perempuan	6	100
Laki-laki	0	0
Agama		
Kriten	5	100
Islam	0	0
Pekerjaan		
IRT	2	40
Buruh	2	40
Pedagang	1	20

Tabel 2. Presentase Sebelum Dilakukan Terapi Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass)

Kategori	Jumlah	
	Responden	%
Baik	0	0%
Buruk	5	100%
Total	5	100%

Tabel 3. Presentase Sebelum Dilakukan Terapi Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass)

Kategori	Jumlah	
	Responden	%
Baik	5	100%
Buruk	0	0%
Total	5	100%

Tabel 4. Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan

Sebelum	n	%	Sesudah	%
Baik	-	0	Baik	100
Buruk	5	100	Buruk	0
Jumlah	5	100	Jumlah	100

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Terapi Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass) Pada Ibu Menopause Usia 45-55 Tahun

No	Partisipan	Sebelum	Sesudah	Keterangan	Efektifitas
1	Ny. M	8	4	Turun 4 point	Efektif
2	Ny. S	7	3	Turun 4 point	Efektif
3	Ny. S	8	4	Turun 4 point	Efektif
4	Ny. S	11	5	Turun 6 point	Efektif
5	Ny. P	10	5	Turun 5 point	Efektif

Pembahasan

2.1. Mengidentifikasi Karakteristik Ibu Meopause Yang Mengalami Kualitas Tidur Buruk

Berdasarkan Table 1, peneliti memilih 5 partisipan dengan karakteristik yang berbeda dari usia, agama, dan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan tingkat kualitas tidur yang dialami ibu menopause dengan usia, agama, dan pekerjaan. Hasil pengkajian pada usia partisipan menunjukkan bahwa kelima partisipan memiliki usia yang telah memasuki masa menopause yaitu usia 45-55 tahun dimana pada usia tersebut penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan gangguan secara psikologis dan fisiologis yang akan berpengaruh pada tingkat kalitas tidur.

Pada wanita usia 45-55 tahun tingkat kecemasan yang dialami ibu menopause lebih tinggi dibandingkan dengan ibu usia kurang dari 45 tahun karena adanya perubahan hormon dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun [13]. Dan hal ini juga serupa dengan penelitian Ratu (2019) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur adalah usia [14].

Hasil pengkajian menurut pekerjaan partisipan menunjukkan adanya pengaruh pada tingkat kualitas tidur yaitu pada partisipan dengan pekerjaan yang berat memiliki tingkat kualitas tidur lebih buruk dibandingkan dengan partisipan dengan pekerjaan yang ringan. Partisipan yang bekerja sebagai buruh memiliki skor kualitas tidur lebih tinggi dibandingkan dengan partisipan yang memiliki pekerjaan sebagai IRT dan pedagang. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian oleh Ahmad Fahrikan (2020) yang menunjukkan adanya hubungan tingkat aktivitas dengan kualitas tidur pada lansia dengan semakin lansia memiliki aktivitas atau kegiatan yang berat maka

fungsi dari sistem tubuh dan psikologis lansia akan semakin cepat mengalami penurunan dimana hal ini akan mempengaruhi lansia dalam kualitas tidurnya. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia akan menyebabkan gangguan tidur dengan sering terbangun pada malam hari karena rasa lelah dan nyeri pada persendian [15].

2.2. Mengidentifikasi Skala Kualitas Tidur Sebelum Mendapatkan Terapi *Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass)*

Sebelum penelitian dilakukan, setiap partisipan akan diberikan kuesioner PSQI untuk mengukur kategori atau tingkat kualitas tidur yang dialami. Partisipan wajib mengisi kuesioner tersebut sesuai dengan perasaan dan keluhan yang dialaminya. Menurut Sukmawati & Putra (2019) skor kualitas tidur dalam kategori baik: ≤ 5 baik dan kualitas tidur dalam kategori buruk: > 5 buruk [16]. Adapun hasil yang diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI pada tabel 2.

Hasil dari pengkajian dengan pengisian kuesioner PSQI menunjukkan hasil partisipan 1 dengan skor awal 8 dengan tingkat kualitas tidur buruk, partisipan 2 dengan skor awal 7 dengan tingkat kualitas tidur buruk, partisipan 3 dengan skor awal 8 dengan tingkat kualitas tidur buruk, partisipan 4 dengan skor awal 11 dengan tingkat kualitas tidur buruk, dan partisipan 5 dengan skor awal 10 dengan tingkat kualitas tidur buruk. Dari hasil penelitian tersebut semua partisipan mengalami kualitas tidur dalam tingkatan yang sama yaitu kualitas tidur buruk dilihat dari jumlah skor yang diperoleh. Perbedaan jumlah skor yang diperoleh merupakan hasil perbedaan yang keluhan yang dirasakan oleh masing-masing partisipan.

Buruknya kualitas tidur yang dialami oleh ibu menopause terjadi karena banyak hal, dimana pada usia menopause terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan gangguan secara psikologis dan fisiologis yang akan menyebabkan kualitas tidur menurun selain itu faktor eksternal seperti lingkungan dan aktivitas fisik akan berkaitan erat dengan kualitas tidur pada masa menopause.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause yaitu dengan pengobatan non farmakologi yang memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi, pengobatan farmakologi seperti obat-obatan memiliki efek samping yaitu ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, dan menyebabkan kerusakan fungsi kognitif. Pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan yaitu dengan massage kaki dan aromaterapi minyak sereh (lemongrass).

Menurut Damar (2020) gejala gangguan tidur pada wanita menopause diantaranya: kesulitan tidur secara teratur, jatuh tidur atau merasa lelah disiang hari, perasaan tidak segar setelah bangun tidur, kesulitan jatuh tidur, pemaarah, bangun dan memiliki waktu yang sulit untuk kembali tidur, bangun terlalu dini dan masalah konsentrasi .

Keluhan yang dirasakan oleh semua partisipan yaitu mudah terbangun, perasaan tidak segar saat bangun tidur dan keluhan sulit memulai tidur, dimana seluruh partisipan baru dapat tertidur selama 30-60 menit sejak merebahkan tubuhnya. Berdasarkan dari hasil yang diperoleh tidak semua keluhan atau gejala yang ada pada teori dirasakan oleh partisipan hanya 3 keluhan yang dirasakan oleh semua partisipan yaitu mudah terbangun, perasaan tidak segar saat bangun tidur dan keluhan sulit memulai tidur, dan 1 keluhan dirasakan oleh 4 partisipan yaitu keluhan jatuh tidur atau merasa lelah disiang hari.

2.3. Mengidentifikasi Skala Kualitas Tidur Sesudah Mendapatkan Terapi *Massage Kaki Dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass)*

Tidur yang menyehatkan dapat dilihat dari berbagai aspek, diantaranya lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Seorang ahli psikiatri dari Universitas California melakukan penelitian tentang lama jam tidur seseorang yang dikaitkan dengan kematian di Jepang dan AS selama 6 bulan dengan responden berusia 30-120 tahun. Ia menyimpulkan bahwa seseorang bisa tidur selama 8 jam dan di bawah 4 jam sehari memiliki resiko kematian lebih cepat dibandingkan orang-orang yang tidur 6-7 jam

sehari yang ternyata memiliki umur yang lebih panjang [17]. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tidur yang sehat adalah 6-7 jam sehari. Tidur terlalu lama ataupun terlalu singkat akan membawa dampak buruk bagi kesehatan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh sesudah dilakukan penerapan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) pada tabel 3, semua partisipan sudah tidak mengalami kualitas tidur yang buruk. Penurunan skor kualitas tidur pada partisipan 1 dari skor awal 8 menurun menjadi 4, partisipan 2 dari skor awal 7 menurun menjadi 3, partisipan 3 dari skor awal 8 menurun menjadi 4, partisipan 4 dari skor awal 11 menurun menjadi 5, partisipan 5 dari skor awal 10 menurun menjadi 5. Dan setelah penerapan penerapan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) diberikan semua partisipan berada pada tingkat kualitas tidur baik. Dilihat dari skor yang diperoleh maka semua partisipan sudah mengalami tidur lebih dari 6,5 jam setiap malamnya.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Intan dan Safitri (2022) yang berjudul pengaruh pemberian aroma terapi sereh (*lemongrass*) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause usia ≥ 50 tahun di PMB yulia trijayanti Kec. Turen Kab. Malang, terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu menopause setelah dilakukan aromaterapi sereh (*lemongrass*), dimana sebelum dilakukan aromaterapi sereh (*lemongrass*) sebanyak 16 orang dari 20 ibu menopause mengalami kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan aromaterapi sereh (*lemongrass*) sebanyak 17 orang dari 20 ibu menopause dalam kategori kualitas tidur baik [4].

2.4. Analisis efektivitas pemberian terapi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) pada ibu menopause usia 45-55 tahun.

Evaluasi pada penelitian ini dilakukan pada hari ke-7 dengan melakukan kunjungan pada kelima partisipan. Kelima partisipan diberikan kuesioner pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) yang bertujuan untuk mengukur skor dan tingkat kualitas tidur sehingga dapat mengetahui apakah pemberian terapi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause usia 45-55 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan penerapan terapi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) pada tabel 4 seluruh partisipan mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil pengkajian terdapat faktor yang menyebabkan kalitas tidur ibu menopause menjadi buruk yaitu mudah terbangun pada malam hari, dingin dan panasnya suhu ruangan, kebisingan dari anggota keluarga lain seperti anak atau cucu, adanya suara pintu atau benda jatuh pada malam hari, dan keluhan ingin ke kamar mandi pada malam hari sehingga membuat ibu menopause terbangun beberapa kali.

Setelah dilakukan evaluasi pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa kelima partisipan mengalami peningkatan skor kualitas tidur menjadi kualitas tidur yang baik, dari data tersebut bisa dikatakan penerapan terapi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause usia 45-55 tahun. Dengan memanfaatkan pijatan pada kaki dan telapak kaki serta aromaterapi sereh sehingga mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah lancar, rasa rileks dan nyaman sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketenangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.

Penggunaan obat-obatan dalam terapi farmakologi memiliki efek jangka pendek namun lama kelamaan dapat membahayakan kesehatan menopause. Obat tidur dapat menyebabkan fungsi ginjal menurun seiring waktu [7]. Obat tidur dapat mengakibatkan menurunnya fungsi ginjal dari waktu ke waktu [5]. Menurut penelitian, pengobatan nonfarmakologi dimungkinkan karena lebih murah serta efektivitasnya lebih baik dari pada pemberian medis [8]. Terapi masasse kaki dan minyak aromaterapi sereh adalah terapi non farmakologi yang bisa dipakai dalam rangka menambah kualitas tidur pada ibu menopause [9]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2021) untuk mengetahui bahwa ditemukan bahwa ada sinifikansi hubungan antara terapi pijat dengan tingkat insomnia pada lansia [1]. Di samping itu, riset dari Millati (2022), yang khusus

ditujukan untuk mengetahui keberpengaruhannya aromaterapi pada insomnia lansia, didapatkan penurunan keparahan insomnia [4].

3. Kesimpulan

Tingkat kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) menunjukkan bahwa semua responden memiliki tingkat kualitas tidur dalam kategori buruk. Tingkat kualitas tidur responden setelah dilakukan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) menunjukkan bahwa keseluruhan responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik. Pemberian *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause usia 45-55 tahun.

Referensi

- [1] A. T. Irawan and M. Mahmudin, "Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020," *J. Kampus STIKES YPIB Majalengka*, vol. 9, no. 1, pp. 55–67, 2021, doi: 10.51997/jk.v9i1.121.
- [2] M. Montazeri Lemrasky, A. Shamsalinia, M. Nasiri, and M. Hajiahmadi, "The Effect of Sleep Hygiene Education on the Quality of Sleep of Elderly Women," *Aging Med. Healthc.*, vol. 10, no. 1, pp. 32–38, 2019, doi: 10.33879/amh.2019.1830.
- [3] I. Zulkharisma and E. D. Noorratri, "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi the Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Sleep Quality Among the Older Adults in Sidodadi Hamlet, Ngawi Regency," *J. Ilmu Keperawatan Komunitas*, vol. 5, no. 2, pp. 45–52, 2022.
- [4] I. S. Millati, R. Safitri, and A. Purwati, "Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia \geq 50 Tahun di PMB Yulia," vol. 4, pp. 1–9, 2022.
- [5] Agung, Siska, N. Dewi, and N. Faidah, "Kecemasan Lansia dengan Back Massage dan Aronaterapi Sereh Eldery Anxiety With Back Massage and Lemongrass Aromatherapy," pp. 1–22, 2020.
- [6] R. Nurrasyidah, "Efek Pijat Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause," *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 6, no. 3, pp. 293–297, 2020, doi: 10.33024/jkm.v6i3.2750.
- [7] N. Alfianty and A. Mardhiyah, "Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot Massage on Sleep Quality of in ICU Rooms ' Patients," *Jkp*, vol. 4, no. 3, pp. 576–580, 2019.
- [8] A. dkk Arianto, "Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Nurs. News (Meriden)*, vol. 3, no. 1, pp. 584–594, 2018.
- [9] N. Choi, "The effects of hand massage using aroma essential oil and music therapy on anxiety and sleeping for elderly women in the sanatorium," *Int. J. Bio-Science Bio-Technology*, vol. 7, no. 5, pp. 151–158, 2019, doi: 10.14257/ijbsbt.2015.7.5.14.
- [10] M. Judha and E. N. Syafitri, "Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi LAVender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause di Dea Pancuranmas Magelang," *J. Keperawatan Respati Yogyakarta*, vol. 5, no. Suppl 1, pp. 29–33, 2018.
- [11] W. Bota, M. Martosupono, and F. S. Rondonuwu, "Potensi Senyawa Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Dari Tumbuhan Cymbopogon Nardus L. Sebagai Agen Antibakteri," *J. FTUMJ*, no. November, pp. 1–8, 2020.
- [12] P. Pejagoan, "LAPORAN PWS LANSIA PUSKESMAS PEJAGOAN TAHUN 2023," 2023.
- [13] Y. Widjayanti, "SLEEP QUALITY OF MENOPAUSE WOMEN'S," *BMC Public Health*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2020, [Online]. Available: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- [14] S. Ratu, F. Onibala, and L. Sumarauw, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi

- Kognitif pada lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara,” *J. Keperawatan*, vol. 87, no. 1,2, pp. 149–200, 2019.
- [15] F. Ahmad, “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia,” *J. Algoritm.*, vol. 12, no. 1, pp. 579–587, 2020, [Online]. Available: <http://jurtek.akprind.ac.id/bib/rancang-bangun-website-penyedia-layanan-weblog>
- [16] N. M. H. Sukmawati and I. G. S. W. Putra, “Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia,” *Univ. Wamadewa*, vol. 3, no. 2, pp. 30–38, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- [17] I. Rahmawati, H. S. R, and Rohmayanti, “EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP INTENSITAS NYERI POST SECTIO CAESAREA (SC) DI RUMAH SAKIT BUDI RAHAYU KOTA MAGELANG Ina,” 2020.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
