

## BUKTI KORESPONDENSI JURNAL

Nama Jurnal : Jurnal Care  
DOI : <https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3884>  
URL web jurnal : <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/3884/pdf>  
Url Index Jurnal : <https://jurnal.unitri.ac.id/public/journals/3/sertifikat3.jpg>  
Edisi terbit : Vol 10, No 3, Tahun 2022

## TAHAP SUBMIT

The screenshot shows the 'Archive' page of the journal 'CARE: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan'. The page features a navigation menu with options like HOME, ABOUT, PEOPLE, ISSUE, SUBMISSIONS, ANNOUNCEMENTS, and TEMPLATE JURNAL. A sidebar on the right contains a 'Journal Profile' section with links to Editorial Team, Reviewers, Publication Ethics, Author Guidelines, Submission Guidelines, and Online Submission. The main content area displays a table of articles in the archive.

ID	MM-DD Submit	Sec	Authors	Title	Views	Status
3884	10-14	ART	rufaindah, Patemah	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak...	212	Vol 10, No 3 (2022)

# TAHAP PEER REVIEW DAN DECISION

WhatsApp Archive

jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed

HOME ABOUT PEOPLE ISSUE SUBMISSIONS ANNOUNCEMENTS TEMPLATE JURNAL ERVIN-RUFAINDAH

## Reffbacks

All | New | Published | Ignored

Date Added	Hits	URL	Article	Title	Status	Action
2022-11-29	76	https://scholar.google.com/	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo		New	Edit Delete
2022-11-29	2	https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sd...	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo		New	Edit Delete

22°C Cerah 08:40 28/07/2023

(1) WhatsApp Archive

jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed

HOME ABOUT PEOPLE ISSUE SUBMISSIONS ANNOUNCEMENTS TEMPLATE JURNAL ERVIN-RUFAINDAH

2022-11-29	7	https://www.google.co.id/	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo		New	Edit Delete
2022-12-01	90	https://www.google.com/	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo		New	Edit Delete
2022-12-04	12	https://scholar.google.co.id/	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA		New	Edit Delete

Author Submissions

- Active (0)
- Archive (1)
- New Submission

PLAGIARISM CHECKER

turnitin Plagiarism Checker

REFERENCES TOOLS

22°C Cerah 08:40 28/07/2023

Browser tabs: (1) WhatsApp, Archive

Address bar: [jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed](http://jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed)

Navigation: HOME, ABOUT, PEOPLE, ISSUE, SUBMISSIONS, ANNOUNCEMENTS, TEMPLATE JURNAL

Search: ERVIN-RUFANDAH

		Poncokusumo			
<input type="checkbox"/>	2023-01-26	1	<a href="http://google.com/search?q=publications">http://google.com/search?q=publications</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo	New Edit Delete
<input type="checkbox"/>	2023-02-01	2	<a href="https://dx.doi.org/10.33366/jc.v10i3.3884">https://dx.doi.org/10.33366/jc.v10i3.3884</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo	New Edit Delete
<input type="checkbox"/>	2023-02-02	1	<a href="https://jurnalunitri.ac.id">https://jurnalunitri.ac.id</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada	New Edit Delete

**Journal Content**

Search

Search Scope: All

Search

**Browse**

- By Issue
- By Author
- By Title
- Other Journals

**Notifications**

- View (9 new)

Taskbar: 22°C Mendekati rekor, Search, 08:41 28/07/2023

Browser tabs: (1) WhatsApp, Archive

Address bar: [jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed](http://jurnalunitri.ac.id/index.php/care/author/index/completed)

Navigation: HOME, ABOUT, PEOPLE, ISSUE, SUBMISSIONS, ANNOUNCEMENTS, TEMPLATE JURNAL

Search: ERVIN-RUFANDAH

		Poncokusumo			
<input type="checkbox"/>	2023-02-07	1	<a href="https://jurnalunitri.ac.id/">https://jurnalunitri.ac.id/</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo	New Edit Delete
<input type="checkbox"/>	2023-05-04	1	<a href="https://scholar.google.com/scholar?start=40&amp;q=te...">https://scholar.google.com/scholar?start=40&amp;q=te...</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo	New Edit Delete
<input type="checkbox"/>	2023-05-09	1	<a href="https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=...">https://scholar.google.com/scholar?hl=id&amp;as_sdt=...</a>	Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada	New Edit Delete

**Information**

- For Readers
- For Authors
- For Librarians

**Keywords**

Behavior CHF Diabetes Mellitus Hemodialysis Kesehatan Pengetahuan Sikap Stunting Toddlers VAS antimicrobial diabetes mellitus dukungan dysmenorrhea jurnal knowledge pain penelitian pengetahuan terakreditasi video

**FLAG COUNTER**

**Visitors**

68,452	108
3,571	88
183	68
162	61

Taskbar: 22°C Mendekati rekor, Search, 08:41 28/07/2023

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3, Tahun 2022, hal

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3 Tahun 2022, hal ...  
 Tersedia online di <https://jurnal.uninira.ac.id/index.php/care>  
 ISSN 2527-8487 (Online)

**Pengaruh Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Poncokusumo**

Ervin Rufaindah<sup>1</sup>, Patemah<sup>2</sup>  
 Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang, Jl. Taman Borobudur Indah 3A Malang, Jawa Timur, Indonesia  
 Corresponding Author : [erwinrufaindah@widvagamahusada.ac.id](mailto:erwinrufaindah@widvagamahusada.ac.id)

**ABSTRACT**

*Menopause is a physiological process experienced by all women aged >45 years and has different symptoms and impacts on health, such as decreased quality of life in menopausal patients and causes psychosocial disorders. Poor sleep quality causes fatigue, difficulty concentrating, and frequent sleepiness in menopause. This study aims to determine the effect of essential oil aromatherapy on insomnia at ATMA Home Care Poncokusumo. This research is a type of research. The design of this research is pre-experimental. This study uses the One Group Pretest-Posttest Design approach. The population in this study were menopausal women with insomnia in the ATMA Home Care Poncokusumo area, Malang Regency. The sampling technique used was accidental sampling. The instrument for collecting data on menopausal insomnia was using a questionnaire of the Jakarta Biological Psychiatry Study Group – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS), which had been modified with ten questions. The difference between the pre-and post-scores in the group was analyzed using the Wilcoxon test. This research included 30 menopausal respondents aged from 46-53 years*

dilakukan post-test. Sebagai pretest, peneliti mengukur tingkat insomnia sebelum intervensi, mendemonstrasikan penggunaan aromaterapi bahwa aromaterapi (minyak esensial) sebanyak 2 tetes di larutkan dalam air mendidih 200 ml yang diletakkan di dalam mangkok kaca. Kemudian sebelum tidur, responden menghirup uap panas melalui hidung, dihembuskan lewat mulut, selama 5 menit, dengan jarak antara hidung dan mangkok 30 cm. Penelitian dilakukan selama 30 hari. Peneliti melakukan pendampingan secara online untuk memastikan bahwa responden melakukan teknik tersebut dan jika ada kendala bisa disampaikan. Setelah 30 hari, peneliti mengukur kembali tingkat insomnia responden. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu menopause dengan insomnia di wilayah ATMA Home

**HASIL**

**Tabel 1.**  
**Analisis deskriptif**

	Median (Minimum- Maksimum)
Usia (n=30)	48 tahun (46-53 tahun)
Lama menopause (n=30)	2 tahun (1-7 tahun)
Tingkat Pendidikan (n=30)	
SD	8
SMP	7
SMA	9
PT	4

Pada Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa umur responden berkisar antara usia 46-53 tahun dengan rata-rata usia 48 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan Farisin (2018) bahwa seorang perempuan memasuki masa menopause pada usia 45-55 tahun. Fungsi ovarium akan mulai menurun, ketika perempuan memasuki

menopause jarang beraktivitas seperti menonton tv dan tidur disiang hari menyebabkan menopause lebih mudah terbangun di tengah malam dan sulit untuk memulai tidur.

Dampak yang terjadi apabila kualitas tidur terpenuhi yaitu mengalami peningkatan Kesehatan fisiologis maupun psikologis. Kesehatan fisiologis ditunjukkan dengan

### KESIMPULAN

Sebelum perlakuan Rata-rata responden mengalami insomnia ringan dengan skor 19,5, dan setelah perlakuan rata-rata responden mengalami insomnia ringan dengan skor yang lebih kecil yaitu 11,5. Kemudian dilakukan analisis, hasil dari analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3, Tahun 2022, hal

didapatkan p value sebesar 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 atau berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor insomnia sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan

Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Terhadap Menopause Rating Scale (Mrs) Pada Wanita Madya Lansia Panti Werdhya Surya Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 6-13.  
Gürler, M., Klzllimak, A., & Baser, M. (2020). The Effect of Aromatherapy on Sleep and Quality of Life in

setelah perlakuan ( $n=30$ ) *Wilcoxon Signed Rank Test*, 30 subjek nilai skor insomnia lebih rendah setelah perlakuan

Berdasarkan Tabel 2. Sebelum perlakuan Rata-rata responden mengalami insomnia ringan dengan skor 19,5, dan setelah perlakuan rata-rata responden mengalami insomnia ringan dengan skor yang lebih kecil yaitu 11,5. Kemudian dilakukan analisis, hasil dari analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan p value sebesar 0,000 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 atau berarti terdapat perbedaan bermakna antara skor insomnia sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan jika Aromaterapi Minyak Essensial dapat menurunkan derajat insomnia menopause.

dapat membuat lebih rentan terhadap lingkungan sekitar dan faktor lain yang mengganggu tidur. Hot flashes membuat Anda tetap terjaga, tetapi juga tahu bahwa ketika estrogen turun, gula darah bisa naik, menyebabkan terjaga di malam hari. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat Pendidikan adalah SMA. Hal tersebut sesuai dengan penelitian dos Reis Lucena (2021), hal ini berarti pasien memiliki tingkat pendidikan yang cukup tinggi (dos Reis Lucena et al., 2021). Pasien berpendidikan rendah akan cenderung memiliki insomnia. Masyarakat yang berpenghasilan rendah akan cenderung memiliki kerugian sosial seperti pengangguran, kondisi tempat tinggal yang buruk (contohnya lingkungan kumuh, berisik, kotor, dan berhimpitan)

# TAHAP ACCEPTED

LoA JURNAL CARE.pdf - Nitro Pro 10

Nitro Cloud

Nitro Pro has detected this as a scanned document, or image. Make Searchable / Editable

JURNAL CARE Revisi 1 LoA JURNAL CARE

**Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan**  
Jurnal Ilmiah Kesehatan  
Jurnal Ilmiah Kesehatan  
Jurnal Ilmiah Kesehatan

**SURAT BETERANGAN**  
Nomor: 18/CUNTR020/2022

Penerbit Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tadulisan Pongkor, Malang, dengan es menandatangani ini.

Nama: Ervin Rufaidah  
Jabatan: Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang

Tidak ada informasi artikel ke Buletin Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan

No. artikel	Tahun
1	11 Oktober 2022

Jumlah Naskah	Pengaruh Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Puncokusumo
1	

Penulis: Ervin Rufaidah, Patemah  
Jurnal: erwinrufaidah@widyagamahusada.ac.id  
Jurnal publikasi: November 2022  
Taut: https://care.unnitra.ac.id/index.php/care  
Edisi terbit: Volume 10 No. 3 November 2022

Membuktikan bahwa naskah artikel jurnal telah diterima oleh Dewan Redaksi Jurnal Care (ISSN: 2527-8487, E-ISSN: 2527-8487).  
Tersedia online di: <https://jurnal.unnitra.ac.id/index.php/care>  
ISSN 2527-8487 (Online)

Malang, 21 Oktober 2022  
Ervin Rufaidah

22°C Cerah Search 08:54 28/07/2023

# TAHAP PUBLISH

LoA JURNAL CARE

Nitro Cloud

JURNAL CARE Revisi 1 LoA JURNAL CARE

Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol 10, No 3, Tahun 2022, hal 501-511  
Tersedia online di: <https://jurnal.unnitra.ac.id/index.php/care>  
ISSN 2527-8487 (Online)

**Terapi Komplementer Menggunakan Aromaterapi Minyak Esensial Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Ibu Menopause di ATMA Home Care Puncokusumo**

Ervin Rufaidah<sup>1</sup>, Patemah<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang, Jl. Taman Borobudur Indah 3A Malang, Jawa Timur, Indonesia  
e-mail : erwinrufaidah@widyagamahusada.ac.id

**ABSTRACT**

Women will experience menopause physiologically at the age of 45 and show different signs & symptoms. Menopause can cause psychological disturbances like frequent drowsiness, difficulty concentrating, insomnia, and fatigue. This study aimed to determine the effect of essential oil aromatherapy on insomnia. The pre-experimental design was used, with the One Group Pretest-Posttest approach to 30 menopausal women with insomnia in the ATMA Home Care Puncokusumo area, Malang Regency. The sampling technique chosen was accidental sampling. The data on insomnia was examined by modifying the KSPB-IRS-10 questions. The differences between groups were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The respondents' age ranged between 46-53 years old (average 48 years), the average length of menopause was two years, and most graduated from high school, with mild insomnia. After the treatment, the respondents experienced a decrease in insomnia with a smaller mean score (19.3 to 11.5), p-value = 0.000 < 0.05, which means that there was a significant difference between the score of insomnia. It can be concluded that aromatherapy of essential oils can reduce the degree of insomnia in menopausal women. It is recommended to properly monitor the evaluation.

22°C Cerah Search 08:56 28/07/2023