

ABSTRAK

Menopause merupakan peristiwa alamiah dalam siklus kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi akibat penurunan fungsi ovarium dan perubahan status hormonal dalam tubuh. Perubahan hormon yang terjadi pada masa menopause menyebabkan sekitar 80% wanita memiliki setidaknya satu gejala menopause. Sekitar 45% wanita menopause juga merasakan gejala yang timbul pada masa menopause sebagai masalah. Salah satu pengobatan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat gejala menopause adalah Aromaterapi *Fennel*.

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design*. Populasi wanita menopause usia 45-55 tahun terdiri dari 62 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* sejumlah 22 orang per kelompok. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MRS (*Menopause Rating Scale*) dan dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Matched Pairs Test* dengan α 0,05.

Sebagian besar (68,2%) wanita menopause dari kelompok kontrol dan sebagian besar (72,7%) wanita menopause dari kelompok perlakuan memiliki tingkat gejala menopause berat. Setelah diberi intervensi terdapat penurunan pada kelompok perlakuan dimana setengah (50,0%) dari wanita menopause menjadi memiliki tingkat gejala menopause sedang. Hasil analisis didapatkan ada Pengaruh Aromaterapi *Fennel (Foeniculum Vulgare)* terhadap penurunan tingkat gejala menopause (p value 0,000058 atau $< \alpha$ 0.05).

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Aromaterapi *Fennel (Foeniculum Vulgare)* terhadap penurunan tingkat gejala menopause di Kelurahan Tunjung Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Kabupaten Bangkalan. Disarankan kepada wanita menopause agar menggunakan terapi yang aman untuk mengurangi tingkat gejala menopause seperti aromaterapi *Fennel (Foeniculum Vulgare)* yang efektif dan tanpa efek samping sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup wanita pada masa menopause.

Kata Kunci: Menopause; Gejala; Aromaterapi *Fennel*

ABSTRACT

Menopause is a natural event in a woman's life cycle which is marked by the cessation of the menstrual cycle due to a decrease in ovarian function and changes in hormonal status in the body. Hormonal changes that occur during menopause cause about 80% of women to have at least one menopause symptom. About 45% of menopausal women also feel the symptoms that arise during menopause as a problem. One alternative treatment that can be used to reduce the level of menopausal symptoms is Fennel Aromatherapy.

This type of research is Quasy Experimental with Non-Equivalent Control Group Design. The population of menopausal women aged 45-55 years consisted of 62 people. Samples were taken using the purposive sampling technique of 22 people per group. Data were collected using the MRS (Menopause Rating Scale) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Matched Pairs statistical test with α 0.05.

Most (68.2%) menopausal women from the control group and most (72.7%) menopausal women from the treatment group had severe menopausal symptoms. After being given the intervention there was a decrease in the treatment group where half (50.0%) of menopausal women had moderate levels of menopausal symptoms. The results of the analysis showed that there was an effect of Fennel Aromatherapy (*Foeniculum Vulgare*) on decreasing the level of menopausal symptoms (p value 0.000058 or $< \alpha$ 0.05).

Based on the description above, it is concluded that there is an effect of Fennel Aromatherapy (*Foeniculum Vulgare*) on decreasing the level of menopausal symptoms in Tunjung Village, the working area of the Burneh Health Center, Bangkalan Regency. It is recommended for menopausal women to use safe therapies to reduce the level of menopausal symptoms such as Fennel (*Foeniculum Vulgare*) aromatherapy which is effective and without side effects so that it can improve women's quality of life during menopause.

Keywords: Menopause; Symptom; Fennel Aromatherapy