

Original Article

Effectiveness of Self-hypnosis in Overcoming Sleep Disorders in Menopausal Women

Lelita Marizi¹, Okta Emilia², Anggun Permatasari³, Sari Wahyuni⁴, Nurayuda⁵

¹ Program Studi Kebidanan Program Pendidikan Profesi, Poltekkes Kemenkes Palembang

² Rumah Sakit Umum Daerah Palembang BARI, Palembang, Indonesia

³ Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, Indonesia

⁴ Program Studi Kebidanan Program Pendidikan Profesi, Poltekkes Kemenkes Palembang

⁵ Program Studi Kebidanan (Kampus Muara Enim) Program Diploma Tiga, Poltekkes Kemenkes Palembang

Corresponding author:

Lelita Marizi

Address Palembang

E-mail :

lelitamarizi3@gmail.com

Abstract

Background

Menopause is the natural end of the menstrual cycle, a woman is said to have reached menopause when she has not had menstruation again for at least 12 months. In Indonesia, data from the Central Bureau of Statistics shows that 15.2 million women out of 118 million women experience menopause, so with the high prevalence of menopausal women, symptoms that can make a woman's quality of life worse should be addressed with various efforts. Sleep disorders commonly experienced by menopausal women can reduce the quality of life for women when they enter menopause. **Methods** This study used a quantitative research type using the Quasi Experiment method with two pretest-posttest control groups, this study analyzed the effectiveness of self-hypnosis in the experimental group whose samples were observed before and after being given treatment. **Results** Based on the results of the Wilcoxon statistical test, there is a significant effect of audio self-hypnosis on the level of sleep disturbance in menopausal women obtained a P-value of $0.0000 < \alpha 0.05$. There is a significant effect of self-hypnosis on the level of sleep disturbances in menopause. **Conclusion** Based on the analysis of the discussion, it can be concluded that Self-hypnosis is effective for dealing with sleep disturbances during menopause.

Keywords: *sleep disorders, self-hypnosis, menopause*

INTRODUCTION

Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya menyangkut kehamilan dan persalinan, namun lebih luas lagi yaitu menarche sampai menopause. Menopause adalah berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Seorang wanita dikatakan sudah menopause bila tidak mengalami menstruasi lagi, minimal 12 bulan. Tidak hanya berhenti menopause, banyak perubahan lain terjadi dalam tubuh wanita yang menopause, mulai dari penampilan fisik, kondisi psikologis, hasrat seksual hingga kesuburan [1]. Populasi global wanita yang mengalami menopause mengalami peningkatan pada tahun 2021, wanita berusia 50 tahun ke atas menyumbang 26% dari semua wanita dan anak perempuan secara global. Persentasi ini meningkat dari 22% pada 10 tahun sebelumnya. Selain itu, menurut data global wanita hidup lebih lama, seorang wanita berusia 60 tahun pada tahun 2019 dapat berharap untuk hidup rata-rata 21 tahun lagi [2].

Prevalensi wanita yang menderita sindrom premenopause di negara Asia cenderung lebih rendah. Berdasarkan data dari 118 juta wanita di Indonesia, ada 15,2 juta wanita mengalami menopause [3]. Sehingga dengan banyaknya prevalensi wanita menopause tersebut, gejala-gejala yang dapat membuat kualitas hidup seorang wanita menjadi buruk seharusnya perlu diatasi dengan berbagai upaya.

Beberapa gejala yang muncul pada masa menopause antara lain kegelisahan saat tidur, depresi, kelemahan daya ingat, konsentrasi, cemas, gangguan fisik dan insomnia[4]. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai merupakan faktor yang dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan usia lanjut terutama wanita menopause seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, kematian terkait kanker, diabetes, depresi, dan kualitas hidup yang buruk [5]. Hal ini sejalan dengan penelitian di Eropa, yang menyatakan bahwa gangguan tidur (insomnia) terkait dengan risiko kesehatan jangka panjang termasuk gangguan mood, obesitas dan diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kecelakaan lalu lintas [6].

Menurut penelitian risiko menderita hipertensi pada orang yang mempunyai pola tidur buruk 9,02 kali lebih besar dibandingkan orang yang mempunyai pola tidur yang baik [7]. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan tidur adalah dengan terapi komplementer yaitu *self-hypnosis*. Menurut penelitian yang dilakukan [7] terdapat penurunan yang signifikan dari kualitas tidur yang buruk. Hasil menunjukkan bahwa program dan kepuasan pengobatan yang tinggi terhadap terapi komplementer *self-hypnosis* pada semua kelompok [8]. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi gangguan tidur adalah dengan terapi komplementer yaitu *self-hypnosis*. Menurut penelitian, terdapat penurunan yang signifikan dari kualitas tidur yang buruk. Hasil menunjukkan bahwa program dan kepuasan pengobatan yang tinggi terhadap terapi komplementer *self-hypnosis* pada semua kelompok [8].

Menimbang dampak gangguan tidur terhadap kualitas dan kesehatan wanita menopause maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas *self-hypnosis* dalam mengatasi gangguan tidur pada wanita menopause. Penelitian ini bertujuan untuk memberdayakan wanita menopause yang mengalami gangguan tidur untuk mengatasi keluhan yang mereka rasakan. Penelitian ini, menggunakan *self-hypnosis* berupa media audiovisual yang dikirim ke *handphone* responden atau keluarga responden sehingga dapat didengarkan setiap hari selama 7 hari.

METHOD

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *quasi eksperiment* tanpa kelompok kontrol, dengan desain *one group pretest-posttest design*, suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Kalidoni Palembang Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 yang berjumlah 18 responden yang di ambil dari posyandu lansia. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Oktober sampai dengan bulan November tahun 2022. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan dari bulan Oktober sampai dengan bulan November tahun 2022. metode pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling* yakni sampel diambil dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. dimana kriteria inklusi dari sampel penelitian ini yaitu wanita menopause yang mengeluh susah untuk memulai tidur dan terbangun pada malam hari.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan telah dimodifikasi. Instrumen KSPBJ-IRS ini digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lansia, kuesioner ini berisikan 11 pertanyaan. Berdasarkan skala insomnia yang telah dibakukan, skala KSPBJ batasan atau indikator insomnia dapat ditentukan meliputi parameter yaitu kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan kurang bertenaga setelah tidur, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan dan tidur selamat 6 jam dalam semalam. Peneliti memilih KSPBJ-IRS sebagai instrumen penelitian dengan alasan bahwa instrumen KSPBJ-IRS memiliki pertanyaan yang lebih aplikatif bila digunakan pada lansia. Instrumen KSPBJ-IRS ini menggunakan skala ordinal yaitu jawaban diberi nilai 1,2,3,4. kemudian jumlah total dapat dikategorikan menjadi kategori : tidak ada keluhan insomnia bila skor 11-19, insomnia ringan bila skor 20-27, insomnia berat bila skor 28-36 dan insomnia sangat berat bila skor 37-44. Kuesioner ini ditanyakan kepada responden sebelum dilakukan intervensi kemudian hasil dikategorikan dengan tingkat gangguan tidur ringan, berat, dan sangat berat. Kemudian responden diberikan audio yang dikirimkan ke *whatsapp* responden atau keluarga responden untuk didengarkan setiap hari selama 7 hari yang dipantau secara berkala melalui grup *whatsapp*. Selanjutnya setelah dilakukan intervensi selama 7 hari, dilakukan penilaian kembali menggunakan kuesioner KSPBJ Insomnia Rating Skale tersebut. Kemudian data di analisis menggunakan uji chi-square dengan aplikasi SPSS untuk menilai efektifitas dari intervensi yang telah dilakukan.

RESULT

Penelitian ini dilakukan untuk menilai tingkat gangguan tidur pada wanita menopause sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Intervensi yang dilakukan menggunakan audio *self-hypnosis*

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	F (18)	%
Usia		
45-55 tahun	3	16,67
56-65 tahun	6	33,33
lebih dari 65	9	50,00
Pendidikan		
Sekolah Dasar	1	5,56
Sekolah Menengah Pertama	3	16,67
Sekolah Menengah Atas/Sederajat	14	77,77

Dari Tabel 1. diketahui bahwa usia responden yang terbanyak adalah kelompok usia lebih dari 65 tahun sebanyak 9 responden (50%) dan pendidikan tertinggi responden yang terbanyak adalah Sekolah menengah atas yaitu sebanyak 14 orang (77,77%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Gangguan Tidur Responden
sebelum dilakukan intervensi

Tingkat Gangguan Tidur	F (18)	%
------------------------	--------	---

Ringan (skor 20-27)	7	38,89
Berat (skor 28-36)	10	55,55
Sangat Berat (skor 37-44)	1	5,56

Dari Tabel 2 dapat di lihat bahwa dari 18 responden pada tingkat gangguan tidur sebelum diberikan perlakuan (intervensi) pada wanita menopause di Puskesmas Kalidoni Palembang tahun 2022 yaitu dengan tingkat gangguan tidur ringan sebanyak 7 orang (38,89%), tingkat gangguan tidur berat sebanyak 10 orang (55,55%), dan tingkat gangguan tidur sangat berat sebanyak 1 orang (5,56%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Gangguan Tidur Responden
sesudah dilakukan intervensi

Tingkat Gangguan Tidur	F (18)	%
Tidak Insomnia (skor 11-19)	8	44,44
Ringan (skor 20-27)	7	38,89
Berat (skor 28-36)	3	16,67

Dari Tabel 3 diatas, dapat di lihat bahwa dari 18 responden pada tingkat gangguan tidur setelah diberikan perlakuan (intervensi) pada wanita menopause di Puskesmas Kalidoni Palembang tahun 2022 yaitu sebanyak 8 orang (44,44%) tidak mengalami insomnia, dengan tingkat gangguan tidur ringan sebanyak 7 orang (38,89%), dan dengan tingkat gangguan tidur berat sebanyak 3 orang (16,67%).

Tabel 4
Efektifitas *Self-hypnosis* terhadap Tingkat Gangguan Tidur Responden

	Tingkat insomnia sesudah intervensi			Total	P-value
	Tidak Insomnia	Ringan	Berat		
Tingkat Gangguan tidur sebelum intervensi	Ringan	6	1	0	7
	Berat	2	5	3	10
	Sangat Berat	0	1	0	1
Total	8	7	3	18	

Dari Tabel 4. diketahui bahwa dari 18 responden, perbedaan tingkat gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan audio *self-hypnosis* kemudian dipantau setiap hari melalui grup *whatsapp*. Pada wanita menopause diketahui bahwa sebelum intervensi wanita menopause yang mengalami gangguan tidur ringan sebanyak 7 orang, kemudian sesudah intervensi menggunakan audio *self-hypnosis* menjadi tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 6 orang dan gangguan tidur ringan sebanyak 1 orang. Responden yang memiliki tingkat gangguan tidur berat sebelum intervensi sebanyak 10 orang dan setelah diberikan intervensi menjadi tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 2 orang, gangguan tidur ringan sebanyak 5 orang dan gangguan tidur berat sebanyak 3 orang. Selanjutnya responden yang memiliki tingkat gangguan tidur sangat berat sebelum intervensi sebanyak 1 orang yang kemudian menjadi gangguan tidur ringan setelah intervensi *self-hypnosis* diberikan. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $P\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ artinya terdapat pengaruh yang

bermakna self-hypnosis terhadap tingkat gangguan tidur wanita menopause

DISCUSSION

Menopause yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen diakibatkan oleh hilangnya aktivitas ovarium yaitu terjadi amenore selama 12 bulan berturut-turut, tanpa ditemukan penyebab patofisiologi atau fisiologi [10]. Menopause merupakan proses fisiologis normal pada wanita yang menua di mana jumlah folikel primer ovarium berkurang dengan cepat, sehingga jumlah yang tidak memadai untuk merespons efek FSH. Pada gilirannya, tidak ada lonjakan LH, dan ovulasi tidak terjadi, yang mengakibatkan penurunan produksi estrogen dan penghentian menstruasi. Selain itu, LH dan FSH tidak terhambat dan tetap pada tingkat tinggi bertahun-tahun setelah timbulnya menopause. Sejumlah kecil estrogen masih dapat diproduksi melalui konversi dari testosteron yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal, sehingga gejala selain penghentian periode dapat diabaikan pada beberapa individu [11].

Perubahan fungsi indung telur akan memengaruhi hormon dalam yang kemudian memberikan pengaruh pada organ tubuh wanita pada umumnya yang akan memunculkan berbagai keluhan fisik, baik yang berhubungan dengan organ reproduksinya maupun organ tubuh pada umumnya [12]. Beberapa gejala yang biasanya akan muncul antara lain kegelisahan saat tidur, depresi, kelemahan daya ingat, kurang konsentrasi, cemas, gangguan fisik dan gangguan tidur [4].

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dan suatu kebutuhan yang rutin diperlukan setiap harinya. Dimana terjadi proses pemulihan yang bermanfaat dalam mengembalikan kondisi tubuh seseorang. Sehingga diperoleh energi untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur dapat dinilai dari berbagai aspek, seperti latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari serta gangguan tidur [13]. Insomnia menjadi faktor predisposisi dari kejadian stress selain hal yang fisiologis yang terkait dengan penuaan, kondisi kesehatan yang buruk, pola tidur yang buruk, kegelisahan, suasana hati yang buruk. seseorang yang insomnia akan mengalami gangguan pada kualitas tidur, penurunan kualitas tidur yang berlangsung lama menjad faktor penunjang berkembangnya penyakit kronis. Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang tidak memadai merupakan faktor yang dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan usia lanjut terutama wanita menopause seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, kematian terkait kanker, diabetes, depresi, dan kualitas hidup yang buruk. [5]. Hal ini sejalan dengan penelitian di Eropa, yang menyatakan bahwa gangguan tidur (insomnia) terkait dengan risiko kesehatan jangka panjang termasuk gangguan mood, obesitas dan diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kecelakaan lalu lintas [6]. Selain itu, menurut penelitian risiko menderita hipertensi pada orang yang mempunyai pola tidur buruk 9,02 kali lebih besar dibandingkan orang yang mempunyai pola tidur yang baik [7].

Diperlukan sebuah upaya dalam mengurangi keluhan tersebut agar akibat yang lebih besar tidak terjadi. Upaya yang dapat digunakan adalah terapi nonfarmakologis. Salah satunya adalah hipnosis. Penggunaan hipnosis untuk mengelola insomnia telah didukung dalam penelitian, yang menunjukkan peningkatan gelombang tidur dalam keadaan hipnosis.

Selanjutnya, meta-analisis pada tahun 2015 dan tinjauan literatur sistematis pada tahun 2018 tentang uji coba hipnosis secara acak untuk mengelola insomnia, melaporkan hasil positif di lebih dari setengah studi yang dianalisis [6]. Kemudian dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi *self hypnosis* sehingga dapat memberdayakan wanita menopause dalam mengatasi keluhan yang dirasakan. Kondisi hipnosis adalah kondisi yang paling nyaman karena pada kondisi ini kita bisa langsung berinteraksi dengan semua data yang ada dalam pikiran bawah sadar [14]. *Self-Hypnosis* ini bertujuan untuk mendidik dan melatih subjek untuk melakukan hipnosis untuk meringankan gejala yang mendasarinya. Penggunaan hipnosis sebagai pengobatan untuk kurang tidur telah menunjukkan manfaat baik untuk insomnia akut dan kronis [8].

Self-hypnosis adalah hipnosis yang dilakukan oleh diri sendiri artinya yang berperan sebagai hipnoterapis adalah diri sendiri sehingga dapat mengatasi berbagai kebiasaan dan perasaan negatif yang tersimpan di dalam pikiran bawah sadar, *self-hypnosis* dapat memberikan berbagai beberapa manfaat seperti menghilangkan dan mengubah kebiasaan, menghilangkan keyakinan negatif, memasukkan sugesti positif, mengurangi rasa sakit dan mengurangi stress [15]. Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Kalidoni tahun 2022 terhadap 18 responden yang mengalami perubahan tingkat gangguan tidur adalah sebanyak 14 orang (77,78%) dengan P-Value $0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti adanya pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat gangguan tidur wanita menopause. Artinya *self-hypnosis* efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada wanita menopause di Puskesmas Kalidoni Kota Palembang tahun 2022. Hal ini sejalan dengan penelitian Anita yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi hipnosis terhadap kejadian insomnia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki sukoharjo dengan p-value $0,000 < \alpha 0,05$ [16].

Tidur akan membuat seseorang beristirahat dan kembali berenergi untuk mengisi hari yang lain sangat penting bagi mereka untuk cukup tidur sehingga mereka dapat berpikir jernih. Tidur datang dalam empat tahap dan tidur terdalam yang paling tenang hanya dapat dicapai setelah tertidur selama satu jam. Jika tidur seseorang terus-menerus terganggu, mereka tidak akan merasa sepenuhnya beristirahat. Ini akan membuat mereka mudah tersinggung dan kurang cenderung berkomunikasi secara efektif [5].

Hypnosis bekerja pada pikiran bawah sadar yaitu pada gelombang alpha sampai dengan theta. Yang merupakan lawan dari pikiran sadar yaitu *conscious mind*. Saat seseorang berada dalam pikiran bawah sadar, dia berada dalam keadaan remang-remang yaitu suasana sadar tetapi tidak mampu lagi untuk mengolah pikiran secara lebih detail dan menerima saja sugesti yang di berikan sebagai pemahaman baru [16]. Dengan mendengarkan audio *self-hypnosis* pada penelitian ini, responden akan memasuki alam bawah sadar yaitu kondisi yang akan menerima saja sugesti dimana didalam audio tersebut si pendengar bertindak sebagai dirinya sendiri yang memerintahkan dirinya untuk memasuki pikiran bawah sadar yang kemudian akan membuka *critical area* yaitu batas antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Untuk membuka area kritis, pikiran sadar harus dinonaktifkan, dengan membuat suasana pikiran sadar menjadi sangat rileks dan sangat nyaman [17]. Kemudian membayangkan suasana yang membuat mereka menjadi tenang dan rileks sehingga menjadikan tidur mereka lebih nyaman dan. Selain itu, di dalam audio tersebut dimasukkan *ancor* yaitu berupa penanaman sugesti dengan cara meletakkan tangan di dada sehingga setiap kali mereka melakukan hal tersebut maka mereka akan merasakan kenyamanan dan kondisi rileks sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan gangguan tidur yang dirasakan.

Ketika hormon alfa serotonin dan endorpin meningkat maka yang dirasakan adalah kenyamanan, ketenangan dan kebahagiaan [18]. Endorfin diproduksi oleh tubuh manusia, yaitu sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis. Endorfin adalah zat kimia yang terdiri dari neuropeptida opioid endogen, yang memiliki efek morfin, yaitu efek mengurangi rasa takut, menghilangkan kecemasan, sebagai pemicu rasa nyaman, tenang, senang dan bahagia. Tubuh manusia terdiri dari 20 jenis endorpin, di antaranya adalah beta-endorpin, yaitu jenis endorpin yang memiliki efek potensial lebih kuat daripada morfin. Endorpin bersifat non-adiktif (tidak bersifat adiktif). Fungsi hormon endorpin antara lain untuk mengurangi stress, dalam proses *self-hypnosis*, tubuh dilatih untuk mengatur nafas, dimana subjek dipandu untuk menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkan nafas secara perlahan. Analoginya adalah ketika subjek menarik nafas, mereka seolah-olah membawa beban stres mereka pada nafas dalam-dalam, dan ketika mereka menghembuskan nafas perlahan dari kedua hidung, mereka dianalogikan dengan melepaskan beban stres. Fungsi endorpin selanjutnya adalah untuk memperbaiki mood. Setelah subjek merasakan kelegaan yang luar biasa setelah melepaskan stress, hormon endorpin kemudian mengaktifkan sistem sarapan dalam tubuh, dengan cara menenangkan saraf sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan bahagia, subjek merasakan suasana hati yang lebih damai dan ikhlas. Meningkatkan imunitas adalah fungsi endorpin selanjutnya. Hormon ini dapat memicu pembentukan sel pembunuh alami yang merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh. jadi hormon ini juga bisa meningkatkan kekebalan tubuh [17, 18].

CONCLUSION

Berdasarkan analisis pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa *Self-hypnosis* efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada menopause.

REFERENCES

- [1] Kemenkes RI, "Menopause," 25 Juli 2022, 2022. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/475/menopause (accessed Oct. 23, 2022).
- [2] World Health Organization, "The importance of understanding menopause," 17 Oktober 2022, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> (accessed Oct. 24, 2022).
- [3] J. Elizabeth, "epidemiologi menopause.pdf," 2021, 2021. <https://www.alomedika.com/penyakit/obstetrik-dan-ginekologi/menopause/epidemiologi>
- [4] Nurlina, *buku manopause.pdf*. Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia, 2021.
- [5] A. D. Syalfina and Y. L. H. Kusuma, "Stress Dan Insomnia Pada Menopause," *Medica Majapahit*, vol. 10, no. 2, pp. 59–77, 2018.
- [6] S. Mamoune, E. Mener, A. Chapron, and J. Poimboeuf, "Hypnotherapy and insomnia: A narrative review of the literature," *Complement. Ther. Med.*, vol. 65, p. 102805, 2022, doi: 10.1016/j.ctim.2022.102805.
- [7] Y. Tiara, "Risiko Hipertensi dengan Pola Tidur Buruk (Studi di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya)," 2017, doi: 10.20473/jbe.v4i3.
- [8] J. L. Otte, J. S. Carpenter, L. Roberts, and G. R. Elkins, "Self-Hypnosis for Sleep Disturbances in Menopausal Women," *J. Women's Heal.*, vol. 29, no. 3, pp. 461–463, 2020, doi: 10.1089/jwh.2020.8327.
- [9] A. D. Kurniawan, I. Sunarno, and M. M. Ulum, "http : josar . unisbablitar . ejournal . web . id A Literature Review : The Effect of Giving Lavender Aromatherapy On Sleep Quality In The Elderly," vol. 8, no. 2, pp. 65–72, 2022.
- [10] WHO, "DATA WHO.pdf," *Who*, 2021.

- https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- [11] M. Kimberly and K. M. Ketvertis, “Menopause,” *NCBI*, 2022.
 - [12] T. Rostiana and T. Kurniati, “Kecemasan Pada Wanita Yang menghadapi Menopause,” vol. 3, no. 100, pp. 76–86, 2009.
 - [13] N. Damayanti and T. Hadiati, “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia,” *J. Kedokt. Diponegoro*, vol. 8, no. 4, pp. 1210–1216, 2019.
 - [14] A. Ikhsan, “Rahasia Ritual Self-Hypnosis (Menembus Ketenangan Diri Menuju Kebahagiaan Yang Sejati).” *Uwais Inspirasi Indonesia*, Surabaya, 2019.
 - [15] Aizid Rizem, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*. Yogyakarta: Laksana, 2018.
 - [16] Anita, “Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo,” 2010.
 - [17] Asmalinda W, Franciska Y, Sapada E. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan The Results of Evaluation Online Learning Using Hypnoteaching Method and Self-hypnosis*. 2023;8(1):289–96.
 - [18]. Novita N, Asmalinda W, dan Setiawati D. Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat LPIP UMP*. 2020;4(2):265–73.