

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN LAMA TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

¹Ari Adiputri, NW, ²Catur Esty Pamungkas, ³Desi Rofita, ⁴Indriyani Makmun

^{1,2,3}Program Studi SI Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Jl. KH. Ahmad Dahlan No.1 Pagesangan

E-mail :¹⁾ ari_adiputri@gmail.com

²⁾ catur.esty@gmail.com

Kata Kunci:

Aromaterapi Lavender,
Kuantitas Tidur, Ibu Hamil
Trimester III

Keywords:

Lavender Aromatherapy,
Sleep Quantity, Third
Trimester Pregnant Women

Info Artikel

Tanggal dikirim: 26-10-2022

Tanggal direvisi: 04-11-2022

Tanggal diterima: 28-1-2023

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v7i1.2833

[Creative Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

[NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

[International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRAK

Permasalahan tidur pada ibu hamil terutama di trimester III akan menyebabkan komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janinnya. Pemberian aromaterapi merupakan pengobatan alternative yang aman bagi ibu hamil terutama aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memberikan efek ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini akan membantu ibu hamil untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidurnya. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan metode *pretest posttest one group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* secara *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 30 ibu primi gravid trimester III. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kota Mataram pada bulan Maret sampai Mei 2022. Pengukuran kuantitas tidur ibu hamil menggunakan Kuesionare *Sleep Diary*, dan teknik analisis statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* karena sebaran data tidak berdistribusi normal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas aromaterapi lavender terhadap peningkatan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hasil yang di dapat bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil trimester III dari rata-rata 6 jam menjadi rata-rata 8 jam.

ABSTRACT

Sleep problems in pregnant women, especially in the third trimester will cause complications that can harm the mother and fetus. Giving aromatherapy is a safe alternative treatment for pregnant women, especially lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy provides a calming and relaxing effect on tense nerves and muscles and this will help pregnant women to improve the quality and quantity of sleep. This study used a quasi-experimental design with a pretest posttest one group design method. Sampling used a non-probability sampling technique with consecutive sampling with a sample size of 30 third trimester primigravid mothers. The study was conducted in the City of Mataram from March to May 2022. The measurement of the quantity of sleep of pregnant women using the Sleep Diary Questionnaire, and statistical analysis techniques using the Wilcoxon test because the data distribution is not normally distributed. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of lavender aromatherapy on increasing sleep quantity in third trimester pregnant women. The results obtained that lavender aromatherapy was effective in increasing the quantity of sleep in third trimester pregnant women from an average of 6 hours to an average of 8 hours.

PENDAHULUAN

Kebutuhan tidur seseorang merupakan kebutuhan akan istirahat secara alami bagi tubuh dimana harus terpenuhi setiap harinya. Setiap individu memiliki pola tidur yang

berbeda-beda yang disebabkan karena pengaruh usia, keadaan lingkungan, gaya hidup, pola aktifitas dan keadaan kesehatan individu tersebut. Waktu yang direkomendasikan untuk lama tidur pada orang dewasa dalam usia 18-64 tahun adalah

dengan durasi tidur sebanyak 7-9 jam per hari. [1]

Pada seorang ibu hamil diharapkan memiliki lama tidur 8-10 jam. Di saat mengalami kehamilan, apabila seorang ibu tidak dapat tidur dengan baik atau jumlah jam tidur kurang dari 6 jam terutama di malam hari. Hal ini akan dapat meningkatkan resiko kelahiran cesar 4,5 kali dan juga dapat meningkatkan resiko berat badan bayi lahir kurang normal. Sedangkan suatu kondisi dari seseorang yang dilakukan dan dijalani sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidur merupakan kualitas tidur.[2] Pemenuhan kebutuhan tidur seseorang sangat berhubungan antara lama tidur dengan kualitas tidur. Apabila seseorang mengalami lama tidur yang dibawah normal, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kualitas tidur yang buruk dan begitu jika lama tidur seseorang dalam batas normal, maka secara otomatis kualitas tidur seseorang baik.[3]

Keluhan –keluhan saat memasuki trimester III menjadi semakin banyak yang dirasakan. Keluhan – keluhan yang dirasakan dapat berupa keluhan psikis maupun fisik. Keluhan fisik yang ditimbulkan berupa nyeri punggung bawah, nyeri ulu hati, sesak napas, cemas, nyeri pelvis, sering buang air kecil dan ketidaknyamanan posisi tidur. Banyaknya keluhan yang dirasakan selama memasuki trimester III dapat mengakibatkan penurunan lama tidur ibu hamil. Wanita hamil mengalami gangguan tidur sebanyak 79 % dan wanita hamil yang mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada waktu malam hari sebanyak 72 % menurut *The National Sleep Foundation Women*. Wanita hamil yang memasuki trimester III dapat meningkatkan resiko dua kali lebih tinggi pada trimester III dibandingkan dengan trimester I dalam mengalami gangguan tidur.[4] Pada penelitian Jamalzehi (2017) terdapat 25 % wanita hamil yang mengalami keluhan tidur pada trimester pertama dan mengalami peningkatan hampir 75 % pada trimester ke tiga. Penelitian yang dilakukan di RSUD Idaman Banjarbaru 70 % wanita hamil trimester III mengalami kuantitas tidur yang buruk, dan pada Wilayah

Kerja Puskesmas Gading Kota Surabaya, lebih dari 50 % ibu hamil mengalami kuantitas tidur yang buruk.[5] Terjadinya permasalahan berupa gangguan tidur yang lebih banyak dialami pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilannya yang dalam hal ini akan berpengaruh kepada janinnya. Hal ini pun dapat memperburuk respons inflamasi tubuh yang menyebabkan kelebihan produksi sitokin akibat gangguan tidur pada ibu hamil. Kondisi tubuh yang mengalami kelebihan sitokin dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta hal ini dapat mengakibatkan timbulnya penyakit pembuluh darah dan juga meningkatkan resiko kelahiran premature.[6]

Penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur karena dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini akan membantu ibu hamil untuk meningkatkan kualitas dan lama tidurnya. Pemberian aromaterapi lebih aman pada ibu hamil daripada pemakaian obat tidur yang tidak diperbolehkan pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi lebih cepat diabsorpsi dibandingkan dengan pemberian obat oral, karena proses inhalasi melewati saluran nafas dan epitel paru-paru dan hanya memerlukan waktu beberapa detik untuk sampai ke dalam sistem peredaran darah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan lama tidur pada ibu hamil trimester III.

TINJAUAN PUSTAKA

Proses Tidur merupakan suatu proses yang berlangsung secara fisiologis dimana terjadi proses yang berputar secara silih berganti dengan waktu disaat seseorang lebih lama dari keterjagaan.[7] Setiap manusia harus memperoleh kebutuhan fisiologis berupa kebutuhan tidur. Setiap orang memerlukan kebutuhan tidur yang berbeda-beda, dimana kebutuhan tidur ini bergantung dari usia dan jenis kelamin.[8] Proses tidur merupakan keadaan seseorang yang tidak sadar, dan seseorang dapat terbangun dari tidur apabila

terdapat rangsangan atau stimulus dari paparan lingkungan luar. Periode tidur dalam hal ini adalah suatu proses dalam fase istirahat yang dilakukan secara jasmani dan rohani dari seluruh aktivitas yang dilakukan sebelumnya. Seseorang dalam posisi tidur, tubuh akan berada dalam fase istirahat akan tetapi otak tidak mengalami istirahat secara penuh dan masih berada dalam fase bekerja walaupun saat tidur. Posisi seseorang saat tidur, walaupun fisik tubuh seseorang istirahat, tetapi otaknya melakukan pemulihan untuk mencapai tingkat kesadaran yang lebih baik.[9]

Jumlah tidur seseorang atau kuantitas tidur merupakan durasi seseorang atau waktu yang dihitung pada saat tidur. Seluruh waktu tidur seseorang merupakan kuantitas tidur. Seseorang memerlukan jumlah waktu tidur yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan. Masing – masing orang dewasa memerlukan waktu tidur malam rata-rata 6-8 jam hal ini tergantung pada kondisi dari dalam diri seseorang. Seseorang dikatakan memiliki tidur yang baik jika durasi atau waktu yang dihabiskan untuk tidur tercukupi dan sesuai dengan kebutuhan waktunya. Begitu pula sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki tidur yang buruk, jika waktu yang terpenuhi atau tidak tercapai seperti seharusnya.[1]

Dalam proses tidur seseorang terjadi proses yang melibatkan hubungan mekanisme serebral secara bergantian yang bertujuan untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak yang membuat seseorang dapat tidur dan bangun. Sistem pengaktivasi retikularis merupakan pengatur dalam aktivitas tidur seseorang. Pada sistem ini seluruh proses kegiatan susunan saraf pusat, termasuk dalam pengaturan seseorang dalam terjaga dan tidur.[10] Proses pengaturan aktivitas keseimbangan dan tidur berada pada posisi di bagian otak mesensefalon dan bagian atas pons. Posisi seseorang yang masih dalam posisi sadar, neuron dalam reticular activating system (RAS) akan melepas katekolamin seperti norepineprin. Disamping hal tersebut, sistem RAS ini akan memberikan berupa rangsangan seperti pendengaran, penglihatan, perabaan dan nyeri dan juga dapat menerima stimulus dari korteks selebri yang berupa

rangsangan emosi dan juga proses berpikir. Posisi saat seseorang tidur, serum serotonin akan dilepas dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu bulbar synchronizing regional (BSR). Seseorang dalam keadaan bangun akan bergantung pada keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbic. RAS dan BSR merupakan sangat penting karena merupakan sistem yang ada pada batang otak yang mengatur siklus dan perubahan fisiologi tidur.[11]

Seorang wanita yang mengalami kehamilan akan merasakan banyak hambatan dalam proses kehamilan dimana saat mengalami kehamilan, seorang wanita akan banyak mengalami perubahan yang diikuti dengan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim dan menyangkut perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Seorang wanita dalam kondisi ini, memerlukan support dan perhatian dari keluarga dan semua orang terdekat, agar dapat membuat seorang ibu hamil merasa nyaman dan tenang sampai proses kelahiran bayi berjalan lancar.[12]

Waktu yang diperlukan seorang ibu hamil untuk tidur di malam hari berkisar antara 8-10 jam, disamping itu tidur siang juga masih diperlukan oleh ibu hamil. Khususnya diperuntukkan untuk ibu hamil pada trimester III dimana sangat memerlukan waktu yang cukup dalam beristirahat seperti berbaring, duduk, bersantai walaupun sedang melakukan aktivitas sehari-hari. Pada trimester III banyak yang mengalami keluhan-keluhan pada fisiknya sehingga memerlukan banyak istirahat yang cukup.[13]

Apabila waktu sudah mendekati masa persalinan, ukuran uterus akan bertambah besar dan diikuti dengan perut yang semakin besar. Pada waktu kehamilan memasuki trimester III, proses perut akan semakin tegang dan pusat semakin menonjol. Seorang ibu hamil akan memposisikan tubuhnya ke arah belakang, hal inilah yang akan membuat dan membentuk postur lordosis sebagai akibat menahan beban perut yang mengubah titik keseimbangan tubuh.[14]

Proses ini adalah mekanisme yang fisiologis karena jika seorang wanita hamil memaksakan diri mengikuti beban tubuhnya ke depan, maka ibu hamil akan terjatuh karena tarikan gravitasi lebih besar di bagian tubuh (perut ibu hamil). Melalui tarikan kebelakang pada tubuh ibu akan membuat bertambahnya lekukan punggung dalam waktu yang lama, akan mengakibatkan gangguan kenyamanan seperti nyeri di daerah punggung dan badan terasa pegal-pegal. Banyak rasa-rasa ketidaknyamanan tersebut dapat mengganggu aktivitas ibu pada siang hari bahkan mengganggu waktu tidur pada malam hari. [15]

Perubahan payudara pada ibu hamil juga merupakan perubahan fisiologi kehamilan pada trimester III. Seorang ibu hamil akan mengalami pembesaran pada payudara dan merasa payudara bertambah besar bahkan juga merasa nyeri pada area payudara. Apabila mendekati masa persalinan, maka wanita hamil akan mengalami perubahan seperti payudara akan menyimpan makanan berupa cairan (kolostrum) untuk calon bayi setelah lahir kemudian gerakan janin yang semakin aktif pada trimester ini. Keluhan yang terjadi pada kehamilan trimester III juga pembengkakan tangan dan kaki, walaupun banyak juga perubahan tersebut sudah dialami di kehamilan trimester II dan juga ditambah dengan bertambahnya berat badan. Hal ini pula akan mengganggu kenyamanan ibu selama tidur terutama dalam mengatur posisi tidur.

Secara teori usia ibu tidak secara langsung berpengaruh terhadap kualitas tidur selama kehamilan. Namun, usia ibu hamil akan berpengaruh terhadap kesiapan respon maksimal baik dalam hal mempelajari sesuatu atau dalam menyesuaikan hal-hal tertentu. Selain itu, secara biologis ibu hamil pada usia tersebut berada pada kondisi yang maksimal untuk kehamilan sehingga dapat mengurangi munculnya penyulit-penyulit selama menjalani kehamilan. [12]

Pada trimester III, gangguan yang dialami pada waktu tidur akan sangat tinggi. Kesulitan tidur yang dialami oleh wanita hamil akan menyebabkan penurunan durasi tidur

terutama pada trimester III. Adapun beberapa faktor yang juga mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III seperti peningkatan buang air kecil. Peningkatan frekuensi saat buang air kecil, yang disebabkan karena kapasitas kandung kemih karena efek dari uterus yang membesar sejalan dengan usia kehamilan yang semakin menua. Bagian terendah janin juga akan semakin menekan ke bagian bawah panggul. Kandung kemih akan cepat merasa penuh karena kandung kemih yang semakin tertekan dan juga kapasitas juga semakin berkurang. Keluhan pada ibu hamil akan mengalami sering berkemih dan hal ini yang sering membuat ibu hamil terbangun tengah malam. Terbangun terlalu sering di tengah malam menjadi penyebab berkurangnya durasi tidur yang akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil. Kondisi kurang tidur tersebut dikarenakan kondisi saat hamil mengalami frekuensi buang air kecil dan akan kembali kondisi ke keadaan semula setelah selesai melahirkan. [16]

Pada saat memasuki trimester III kondisi pada ibu hamil akan mengalami perubahan psikologis yang dipengaruhi bertambahnya usia kehamilan. Usia kehamilan yang semakin bertambah membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan ingin segera mengakhiri persalinan. Pada ibu hamil yang memasuki trimester III, ibu hamil akan disibukkan untuk mempersiapkan keperluan bayi baru lahir. Pada fase-fase menjelang minggu terakhir, seorang ibu hamil akan merasa tidak sabar untuk menanti kelahiran bayinya. Pada fase-fase ini, ibu hamil akan mengalami banyak kegelisahan dan kecemasan yang membayangkan-bayangi. Bayangan negative akan dirasakan oleh ibu hamil yang banyak membayangkan apakah bisa melahirkan normal, Bagaimana saat proses melahirkan terjadi sesuatu pada diri dan bayinya, Apakah melahirkan sangat sakit, dan Apakah bayinya dilahirkan dengan sehat.

Masa penantian kelahiran bayi sudah sangat dinantikan pada saat ibu hamil memasuki kehamilan trimester III. Seorang ibu hamil akan memasuki fase cemas dalam penantian menunggu kelahiran. Fase yang

dimulai pada akhir trimester III akan semakin meningkatkan kecemasan karena banyak ketakutan yang dipikirkan oleh ibu hamil tentang persalinan, hal ini juga yang membuat seorang ibu hamil akan terganggu tidurnya dan juga menyebabkan sering mengalami terbangun tengah malam.[17]

Muncul stresor pada ibu hamil dapat merangsang sistem saraf simpatis dan modula kelenjar adrenal sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenalin (efinefrin) yang mampu meningkatkan ketegangan pada ibu hamil sehingga ibu hamil akan gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik. Kondisi ini menyebabkan ibu hamil trimester III kesulitan untuk tidur.

Adapun pengaruh pencahayaan, perubahan temperatur, aktivitas dan rutinitas kerja merupakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tidur secara umum dimana faktor-faktor ini yang akan mempengaruhi irama dan siklus tidur dan bangun sehari-hari. Setiap orang sudah tentu memiliki waktu untuk mereka tidur secara biologis yang berbeda-beda. Tentunya hal ini pun berpengaruh kepada ibu hamil yang jelas memiliki waktu jam tidur yang berbeda-beda antara ibu hamil yang lain. Selain perbedaan waktu tidur, cepat atau lambatnya seseorang untuk memulai tidurnya juga berbeda-beda setiap orang.[18]

Aromaterapi sering digunakan untuk praktek pengobatan alternative. Salah satu bentuk terapi yang memberikan relaksasi adalah aroma terapi.[19] proses dari sistem kerja aromaterapi yaitu dimulai dari bau yang dihirup oleh hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan tersebut diubah menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak oleh silia melalui sistem penghirup.[15] Selanjutnya impulse-impulse akan mencapai sistem limbik di hipotalamus yang kemudian meningkatkan gelombang alfa dan akan membantu kita untuk merasa rileks.[20]

Aromaterapi merupakan salah satu cara terapi penyembuhan dengan menggunakan minyak atsiri murni yang diramu dengan menggunakan berbagai ramuan jenis tanaman,

bunga dan akar pohon dan batang pohon yang masing- masing sudah memiliki kandungan sifat terapi yang berbeda-beda.[21] Pemberian aromaterapi lavender memiliki manfaat yang langsung dirasakan oleh tubuh. Aromaterapi dalam lavender memiliki kandungan linalool yang memiliki efek sedative.[22]

Pemberian aromaterapi dapat bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternative. Disamping hal tersebut dapat juga memberikan manfaat mengatasi stress, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta menciptakan perasaan tenang dan rileks.[23]

Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactoricus yang berada di epitel olfactory unruk meneruskan aroma lavender ke bulbus olfactoricus yang berhubungan dengan sistem limbik.[12] bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengaturan respon fisiologis dan emosional di dalam tubuh di atur oleh sistem limbic. Bagian terpenting dari sistem limbik berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus.[24] Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus berhubungan dengan memori yang kemudian melalui hipotalamus aroma akan dibawa kedalam nukleus raphe. Nukleus raphe yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.[25]

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan metode *pretest posttest one group design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* secara *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 30 ibu primi gravida trimester III. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kota Mataram pada bulan Maret sampai Mei 2022. Pengukuran kuantitas tidur ibu hamil menggunakan Kuesionare *Sleep Diary*, dimana *Sleep Diary* berupa lembar harian yang ditulis oleh ibu hamil sesaat setelah bangun tidur yang digunakan untuk mengevaluasi tidur.

Dalam kuesioner *Sleep Diary* mencantumkan waktu tidur malam, berapa menit ibu bisa tertidur, berapa lama ibu tertidur dan jika tiba-tiba terbangun berapa lama bisa tertidur kembali. Variabel dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender dan variabel tingkat kuantitas tidur ibu hamil Trimester III. Teknik analisis yang digunakan secara univariate dengan deskriptif dan secara bivariate dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* karena sebaran data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi Lavender

No	Variabel	Mean	Nilai Min	Nilai Max
1	Lama Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	6,23	5	6
2	Lama Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender	8,07	7	9

Tabel 1 menunjukkan bahwa total jam tidur pada ibu hamil sebelum pemberian aromaterapi lavender berada dengan nilai minimum 5 jam dan nilai maximum 6 jam. Sedangkan pada total jam tidur setelah pemberian aromaterapi berada pada nilai minimum 7 jam dan nilai maximum 9 jam. Pemberian aromaterapi lavender memberikan efek sedative yang memberikan ketenangan bagi saraf dan otot-otot yang sudah lama menegang selesai ibu hamil lelah dalam

beraktifitas, sehingga ibu hamil akan menjadi rileks dan nyaman saat tidur.

Hal ini menyatakan terjadi peningkatan jumlah jam tidur pada ibu hamil yang sudah diberikan aromaterapi. Hal ini didukung dengan penelitian Nathazia bahwa aromaterapi lavender mengurangi kejadian insomnia pada ibu perimenopause.[26] Penelitian terhadap ibu-ibu lansia yang mengalami insomnia telah diberikan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur.[20] Jumlah tidur yang sedikit akan membuat kualitas tidur memburuk, dan hal ini akan membuat kelelahan, sulit berkonsentrasi dan sering mengantuk.

Menurut Kizlrmak et.al dalam S.Romadhona menyatakan bahwa kualitas tidur pada ibu hamil akan mengalami penurunan sejalan dengan peningkatan trimester kehamilan. Dan juga bahwa resiko insomnia pada trimester III mengalami peningkatan 2,03 kali dibandingkan trimester lainnya. Gangguan tidur ibu yang sedang hamil dapat berupa durasi tidur yang lebih pendek, biasanya kurang dari 6 jam per malam, normalnya waktu tidur pada orang dewasa sehat sekitar 7,5 jam per malam. Kemudian adanya kesulitan mempertahankan tidur atau sering terbangun karena ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, kesulitan memulai tidur kembali.[9]

Kualitas tidur yang buruk yang berlangsung dalam waktu lama, dapat menyebabkan resiko gangguan kesehatan yang dapat ditimbulkan pada ibu hamil seperti terjadinya penyakit hipertensi, diabetes mellitus gestasional, penyakit kardiovaskuler, IUGR, partus lama, resiko SC lebih besar, gangguan kecemasan selama kehamilan.[9]

Cara mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi, salah satunya adalah dengan pemberian aromaterapi yang dapat mengurangi penggunaan obat-obatan.[27]

Menurut Munawarah dalam penelitiannya menyampaikan bahwa pemberian aromaterapi dengan metode inhalasi juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang dilakukan pada kelompok intervensi ($p=0,021$).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon pada Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III

No	Variabel	Mean	Nilai Asymp.Sig (2-tailed)
1	Lama Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	6,23	0,00
2	Lama Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender	8,07	

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai uji analitik wilcoxon mendapatkan nilai $P = 0,00$ ($<0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini bermakna bahwa terdapat efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap lama tidur ibu hamil trimester III. Aromaterapi pada saat dihirup ibu hamil akan diterima oleh silia di hidung dan diteruskan berupa impuls menuju sistem limbic di hipotalamus yang membantu untuk merasakan rileks.[28] Pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil juga dapat meningkatkan kualitas tidur, karena meningkat pula lama tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester III di daerah Mojokerto.[29] Gangguan tidur sangat perlu diatasi pada ibu hamil karena dapat memperbesar resiko kelahiran premature.[30]

Berbagai faktor dalam mempengaruhi lama tidur pada ibu hamil yaitu: peningkatan frekuensi buang air kecil, sering terbangun karena panas/kedinginan dan rasa cemas yang sering dialami oleh ibu hamil Trimester III. Hal tersebut dapat mengakibatkan ibu hamil trimester III cenderung mengalami kesulitan tidur kembali setelah terbangun tiba-tiba.[31] Dengan diberikannya aromaterapi lavender dapat menyebabkan efek sedative yang dapat memberikan ketenangan pada saraf dan otot-otot yang menenangkan, sehingga ibu akan lebih cepat untuk tertidur kembali.[32]

Menurut Jalenani dalam Ardilla, menyampaikan jika aromaterapi lavender

sangat bermanfaat bagi tubuh dimana saat diberikan terapi aroma lavender maka tubuh akan memberikan rileksasi pada otot-otot yang menengang akibat kelelahan. Selain itu efek dari kandungan – kandungan dalam aromaterapi lavender juga dapat mempengaruhi reflex saraf yang diterima oleh ujung-ujung reseptor saraf, dan dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neurotransmitter) yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan).[23]

Aromaterapi lavender saat dihirup dapat memicu pengeluaran endorphin atau hormone kebahagiaan dan rileksasi yang memberikan dampak terciptanya kondisi yang rileks dan nyaman pada seseorang sehingga orang tersebut mudah tertidur.[9]

Menurut Junita, dalam penelitiannya bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Kota Kampar Tahun 2020 yang disebabkan karena pemakaian aromaterapi lavender yang diberikan member rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak mencapai sistem limbic sehingga mempengaruhi sistem hati. Berdasarkan hal tersebut akan mempengaruhi seseorang untuk menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati.[27]

Menurut Anasari menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti efektif karena kandungan lavender sendiri memiliki aroma dan kandungan yang bersifat menenangkan sehingga ibu merasa lebih rileks yang diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidurnya. Aromaterapi memiliki manfaat untuk menenangkan dan memberikan rasa rileks pada tubuh ibu hamil. Dan aromaterapi lavender juga terbukti bahwa mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yang disebabkan oleh kandungan lalool dalam lavender yang mampu memberikan efek sedative dimana dapat mempengaruhi bagian nucleus raphe di otak. Nucleus raphe mampu

memberikan stimulasi berupa pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.[3]

Jannah dalam penelitiannya juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan hasil post test kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok control. Dimana kelompok yang diberikan aromaterapi lavender dapat menurunkan gangguan tidur dikarenakan saat ibu hamil menghirup aroma lavender mampu meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini dianggap sedang bersantai(rileks) sehingga memudahkan ibu hamil untuk memulai tidur dan memberikan rasa nyaman dalam proses tidur ibu hamil.[13]

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat yaitu pemberian aromaterapi lavender efektif meningkatkan lama tidur ibu hamil trimester III dari rata-rata 6 jam menjadi rata-rata 8 jam. Saran diharapkan kepada pelayanan kesehatan agar bisa mengaplikasikan pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Ohayon *et al.*, "National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report," *Sleep Heal.*, vol. 3, no. 1, pp. 6–19, Feb. 2017, doi: 10.1016/J.SLEH.2016.11.006.
- [2] I. Malahayati, "Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Resiko Postpartum Blues," *J. Penelit. Kesehat. "SUARA FORIKES" (Journal Heal. Res. "Forikes Voice")*, vol. 12, no. 0, pp. 99–103, Dec. 2020, doi: 10.33846/SF12NK118.
- [3] L. Anasari, T. A. Yanuarini, L. A. Wijayanti, and F. I. Kundarti, "TERAPI NON FARMAKOLOGI YANG BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL LITERATURE REVIEW," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 139–148, May 2022, doi:

- 10.32831/JIK.V10I2.398.
- [4] E. Venugopal, N. Rajeswaran, K. S. Sahanand, A. Bhattacharyya, and S. Rajendran, "In vitro evaluation of phytochemical loaded electrospun gelatin nanofibers for application in bone and cartilage tissue engineering," *Biomed. Mater.*, vol. 14, no. 1, p. 015004, Oct. 2018, doi: 10.1088/1748-605X/AAE3EF.
- [5] Maisaro, I. Lestari, and C. P. L. Dewi, "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto," *Concept Commun. null*, vol. 23, no. 2, pp. 301–316, 2019.
- [6] A. S. Primawati P, M. Nurul W, and Admini3, "Penurunan Tingkat Stres Ibu Hamil Dengan Terapi Musik Dan Aromatherapy Pada Kelas Ibu Kebidanan," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 37–43, 2018, doi: 10.31983/jkb.v8i1.3733.
- [7] S. Sunarti and H. Helena, "Gangguan Tidur pada Lanjut Usia," *J. Islam. Med.*, vol. 2, no. 1, p. 1, Apr. 2018, doi: 10.18860/JIM.V2I1.5009.
- [8] S. Farencia Lily, "PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA - UMM Institutional Repository," Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- [9] S. W. Romadhona, D. Primihastuti, □ Stikes, and W. Booth Surabaya, "PENERAPAN LATIHAN PRENATAL GENTLE YOGA DAN INHALASI AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL," *Journals Ners Community*, vol. 11, no. 2, pp. 166–178, Nov. 2020, doi: 10.5281/JNERSCOMMUNITY.V11I2.1135.
- [10] M. E. Kim, J. H. Jun, and M. H. Hur, "Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-

- analysis,” *J. Korean Acad. Nurs.*, vol. 49, no. 6, pp. 655–676, Dec. 2019, doi: 10.4040/jkan.2019.49.6.655.
- [11] M. J. Greenberg and J. T. Slyer, “Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy for sleep in adults: A systematic review,” *JBI Database Syst. Rev. Implement. Reports*, vol. 16, no. 11, pp. 2109–2117, 2018, doi: 10.11124/JBISRIR-2017-003823.
- [12] M. Munawarah and S. Syuhada, “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Padang Sidempuan,” *J. Keperawatan Flora*, vol. 12, no. 1, pp. 78–85, 2019, Accessed: Oct. 26, 2022. [Online]. Available: <https://www.jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/111>.
- [13] M. Jannah and T. Meihartati, “EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MATERNITY PILLOW DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Kesehat.*, vol. 13, no. 0, pp. 131–137, Sep. 2022, doi: 10.35730/jk.v13i0.811.
- [14] F. Ayudia, A. Dwi Putri, A. esa Putri, P. Profesi Bidan, Stik. Alifah Padang, and J. Khatib Sulaiman, “PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA,” *Hum. Care J.*, vol. 7, no. 3, pp. 520–524, Oct. 2022, doi: 10.32883/hcj.v7i3.2024.
- [15] T. Meihartati and I. Iswara, “PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL,” *J. Med. Karya Ilm. Kesehat.*, vol. 6, no. 2, Nov. 2021, doi: 10.35728/JMKIK.V6I2.750.
- [16] Y. R. Husniyawati and R. D. Wulandari, “Analisis Motivasi Terhadap Kinerja Kader Posyandu Berdasarkan Teori Victor Vroom,” *J. Adm. Kesehat. Indones.*, 2016, doi: 10.20473/jaki.v4i2.2016.126-135.
- [17] A. HUDA, ALIMATUL, R. S. Wardani, and I. A. Purwanti, “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN UNMET NEED KELUARGA BERENCANA DI PUSKESMAS BANDARHARJO KECAMATAN SEMARANG UTARA (Studi di Kelurahan Dadapsari),” 2016.
- [18] L. Indah and M. Maisaro, “PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 32–38, 2019.
- [19] A. H. Khotimah and E. Sulastri, “Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Sugiyastuti, Amd. Keb.,” *Proceeding of The URECOL*, pp. 162–170, Oct. 2019, Accessed: Oct. 26, 2022. [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/598>.
- [20] D. Sari¹, D. Leonard², P. Studi, S. Keperawatan, S. Dharma, and L. Padang, “PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WISMA CINTA KASIH,” *J. Endur. Kaji. Ilm. Probl. Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 121–130, Mar. 2018, doi: 10.22216/JEN.V3I1.2433.
- [21] H. S. Siagian, “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan,” *J. Ilm. Keperawatan Imelda*, vol. 4, no. 1, pp. 387–392, 2018, doi: 10.2411/JIKEPERAWATAN.V4I1.279.
- [22] Y. Tang, M. Gong, X. Qin, H. Su, Z. Wang, and H. Dong, “The Therapeutic Effect of Aromatherapy on Insomnia: a Meta-Analysis,” *J. Affect. Disord.*, vol. 288, pp. 1–9, Jun. 2021, doi: 10.1016/J.JAD.2021.03.066.

- [23] A. P. Maharani, "Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja," *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 3, no. 1, pp. 159–164, Feb. 2021, doi: 10.37287/JPPP.V3I1.372.
- [24] D. Sari and D. Leonard, "PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WISMA CINTA KASIH," *J. Endur.*, vol. 3, no. 1, p. 121, Mar. 2018, doi: 10.22216/JEN.V3I1.2433.
- [25] I. G. A. D. S. Dewi, I. N. Asdiwinata, and I. M. Arisusana, "PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA BANJAR TANGTU PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR," *Bali Med. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 101–117, Jul. 2018, doi: 10.36376/BMJ.V5I1.24.
- [26] N. Meylana, "EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA WANITA PERIMENOPAUSE DI DESA PANCURANMAS MAGELANG |," *J. Holist. Nurs. Sci.*, vol. 2, no. 2, 2015, Accessed: Jul. 04, 2022. [Online]. Available: <http://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1809>.
- [27] E. Junita *et al.*, "PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR," *J. Ners*, vol. 4, no. 2, pp. 116–121, Oct. 2020, doi: 10.31004/JN.V4I2.1128.
- [28] Nonik Ayu Wantini, "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH, SLEMAN, DIY || Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu," *Pros. Semin. Nas. UNRIYO*, no. DESEMBER, pp. 526–534, 2020, Accessed: Mar. 08, 2022. [Online]. Available: <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>.
- [29] Sukorini and M. Ulfa, "Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III," *Indones. J. Public Heal.*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [30] P. D. Arthyka and S. Wulandari, "Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 9, no. 2, pp. 1–14, 2018.
- [31] V. H. A. Mascarenhas, A. Caroci-Becker, and M. L. Riesco, "Effectiveness of aromatherapy versus standard care on physiological and psychological symptoms in pregnant women: a systematic review protocol," *JBI Evid. Synth.*, vol. 20, no. 2, pp. 658–665, Sep. 2021, doi: 10.11124/JBIES-20-00562.
- [32] H. Ropika and K. Linda Meliati, "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Secsio Sesarea," *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 4, no. 4, pp. 326–336, Oct. 2021, doi: 10.33368/WOH.V4I04.604.