

PENGARUH KOMBINASI “MASTER HERBS” SEBAGAI UPAYA KOMPLEMENTER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS

Ryzky Diah Anggraini ¹, Dwi Riyan Ariestantia ², Bebi Lovita ³, Vernanda Feridiana ⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda

¹ bidanryzkydiah@stikesmm.ac.id

Keywords:

Herbal Steam Bath, Massage Aromaterapi, Kualitas Tidur, Postpartum

Abstract

During the postpartum period, the fulfillment of the need for rest and sleep is very much needed and this has an important role for the mother in the process of breastfeeding and health recovery after pregnancy and childbirth. Postpartum mothers often experience a decrease in sleep quality. Complementary services are a safe choice and have minimal side effects. Master Herbs is a combination of massage aromatherapy and herbal steambath which can improve the sleep quality of postpartum mothers. This research is a type of Quasi Experiment research with a Pretest and Post Test Control Group research design. The results of this study were that there was a significant effect pvalue 0.001 Master Herbs pvalue on sleep quality. Providing a combination of aromatherapy massage and herbal steambath as a complementary effort in midwifery can be applied to improve sleep quality for postpartum mothers

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa Nifas merupakan periode pemulihan yang terjadi pada seseorang setelah kehamilan, meliputi perubahan secara anatomis dan fisiologis. Dalam proses ini terjadi suatu keseimbangan fisiologis dan psikologis yang meliputi unsur kebutuhan dasar dan mempunyai tujuan dalam mempertahankan kehidupan dan Kesehatan. Pada masa nifas pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat dibutuhkan dan hal ini memiliki peranan penting bagi ibu dalam proses menyusui dan pemulihan Kesehatan setelah hamil dan melahirkan. Ibu nifas seringkali mengalami penurunan kualitas tidur. Secara umum, masalah tidur pada ibu dialami selama 6 minggu sampai 7 bulan pasca persalinan. (Lewis et al. 2018)

Gangguan tidur lebih sering dialami pada ibu nifas yang berusia tua (61,6%) daripada ibu yang

masih muda (Wen et al. 2018) , bahkan sekitar 53,9% ibu nifas mengalami insomnia (El-Sherbeeney et al. 2022). Sebagian besar gangguan tidur pada ibu nifas disebabkan karena sering terbangun pada malam hari, kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh, menyusui, serta tangisan bayi. (Sari et al. 2022) Kurang tidur pada ibu nifas akan mengakibatkan kurangnya suplai ASI, memperlambat proses involusi uterus dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi serta depresi. Selain itu, kurang tidur pada ibu nifas bisa berkembang menjadi insomnias kronis, juga mengakibatkan rasa kantuk disiang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan dan cepat marah. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap terjadinya *postpartum blues*.(Harahap dan Adiyanti 2017)

Penatalaksanaan secara farmakologi pada penderita gangguan tidur seperti benzodiazepine, non benzodiazepine dan *miscellaneous sleep promoting agent* bertujuan untuk mengurangi

tingkat kecemasan dan stress serta memberikan ketenangan. Namun, pada ibu nifas pengobatan farmakologi tidak dianjurkan karena berpotensi meningkatkan resiko untuk dirinya dan bayinya karena masih dalam proses menyusui. Alternatif yang dapat digunakan tanpa menimbulkan efek samping adalah penatalaksanaan secara nonfarmakologi. (Sari dan Anggorowati 2020)

Pelayanan komplementer menjadi pilihan yang aman dan minim efek samping jika dibandingkan dengan pengobatan konvensional. Herbal steam bath merupakan mandi uap tradisional dengan rempah alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah menjadi lancar dengan harapan akan membantu memulihkan kondisi fisik dan mental ibu. (SYAHDAR, TAMALENE, dan HASAN 2020) Terapi panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, dan mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot, sehingga meningkatkan kenyamanan ibu. (Maharani, Anwar, dan Suwandono 2019)

Metode alternative lain yang memiliki tujuan hampir sama dengan herbal *steambath* adalah *massage*. *Massage* merupakan salah satu metode komplementer yang sangat aman dan memiliki manfaat yang luas terhadap pemulihan tubuh. *Massage* meningkatkan serotonin sehingga menurunkan hormon kortisol dan menurunkan depresi. *Massage* juga meningkatkan dopamine sehingga menurunkan kecemasan. (Field 2014)

Massage dapat dipadukan dengan minyak aromaterapi, Pemberian aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum. Aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur postpartum. (de Laura, Misrawati, dan Woferst 2015) dan postpartum. Aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur postpartum(10). Kandungan bunga lavender yaitu linalool berfungsi sebagai efek sedative sehingga aroma yang tercium menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius kemudian aroma tersebut diteruskan ke otak sebagai informasi aroma, selanjutnya melalui hipotalamus sampai ke nucleus raphe. Jika nucleus raphe terstimulasi akan terjadi pelepasan serotonin yang mengatur permulaan untuk tidur. (Chamine dan Oken 2016)

B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *massage* aromaterapi dan herbal *steambath* dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

C. Tinjauan Pustaka

Pada masa nifas gangguan yang sering terjadi adalah gangguan pola tidur. Penyebab dari gangguan ini adalah sulit menemukan waktu tidur di bulan pertama nifas, depresi, tidak memberikan ASI dll. (Mindell et al. 2013) Tidur merupakan proses fisiologis, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Manfaat tidur tidak diketahui sampai seseorang mendapatkan masalah akibat kurangnya tidur seperti suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan. (Potter and Perry 2014)

Penurunan kualitas tidur pada ibu nifas mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Hal ini menyebabkan kondisi Kesehatan ibu nifas menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada dirinya.

Herbal Steam Bath merupakan mandi uap tradisional dengan rempah alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan depresi, meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah menjadi lancar dengan harapan akan membantu memulihkan kondisi fisik dan mental ibu. (Maharani et al. 2019) Tanaman yang digunakan dalam herbal *steambath* ini meliputi jahe, kencur, kunyit, temulawak, lengkuas. Energi panas yang ditransfer ke dalam tubuh berpengaruh terhadap system peredaran darah nadi serta system endokrin dan respirasi. Mandi uap memiliki manfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengobati gangguan tidur dan merelaksasi otot. (Gavin et al. 2005)

Aromaterapi merupakan salah satu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan berupa minyak esensial aromaterapi. Aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender yang mengandung linalyl asetat dan linalool yang memberikan efek anti cemas, relaksasi, sedative, mengurangi kecemasan dan mampu memperbaiki mood. (Donatello et al. 2020)

Salah satu Teknik pemberian aroma terapi adalah melalui *massage*. Menghirup aromaterapi pada saat *massage* juga dapat membantu mengatasi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur. (Ariska dan Faridah 2020)

D. Rencana Penyelesaian Masalah

Setelah melahirkan, pola tidur menjadi tidak teratur yang dapat menyebabkan ibu mengalami kurang tidur sehingga akan mudah terjadi perubahan suasana kejiwaan yang dapat rentan terjadi gangguan tidur karena tidak dapat beradaptasi dengan perubahan psikologis maupun peran barunya. (Hidayat dan Uliyah 2015) Istirahat dan tidur yang kurang pada ibu nifas akan mempengaruhi beberapa hal, diantaranya menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri. (Marmi 2012) Ibu membutuhkan kesempatan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan dari situasi yang tidak nyaman. Dukungan dari bidan sangat diperlukan misalnya dengan cara memberikan informasi dan layanan alternatif atau komplementer yang memadai dalam hal perbaikan status fungsional ibu terutama dalam hal kualitas tidur ibu.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis *penelitian Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pretest and Post Test Control Group*. Perlakuan yang diberikan bertujuan menganalisis perubahan yang timbul dari adanya intervensi *herbal steambath* dan *Massage Aromaterapi* dan kelompok kontrol diberikan perawatan nifas konvensional terhadap kualitas tidur ibu nifas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di PMB Desi Pertiwi dengan jumlah sampel 22 responden pada masing-masing kelompok.

Instrument yang digunakan adalah kuisisioner PSQI. Analisis data menggunakan Mann Whitney U Test. Penilaian skor kualitas tidur dilakukan sebelum pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi. Intervensi diberikan selama 3 kali kunjungan nifas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kelompok		P Value
	Perlakuan (n=22)	Kontrol (n=22)	
Umur			
rerata	26,4	28,7	0,004
Pendidikan			
SMA	12	13	0,083
Sarjana	10	9	
Pekerjaan			
IRT	14	15	0,196
Bekerja	8	7	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang sama pada Pendidikan dan pekerjaan ($p>0.05$) sedangkan karakteristik umur pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan ($p>0.05$).

Umur responden pada masing-masing kelompok menunjukkan kemampuan responden berpikir dewasa, usia menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang. (Indrawati 2012)

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Perbandingan kualitas tidur kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi

Karakteristik	Kelompok		P Value
	Perlakuan (n=22)	Kontrol (n=22)	
Pre Test			
rerata	13,23	14,52	0,004
Post Test			
rerata	6,20	12,46	<0,001

Pada tabel 2. Diperoleh data $p<0,001$ hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur kedua kelompok pada akhir penelitian terdapat pengaruh yang signifikan.

Terdapat pengaruh signifikan rata-rata skor PSQI kualitas tidur pada kedua kelompok baik pada selisih maupun presentase. Semakin rendah skor PSQI menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang lebih baik, sengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi "Master Herbs" (*Massage Aromaterapi* dan *herbal Steambath*) terhadap

peningkatan kualitas tidur ibu nifas.

Perawatan postpartum non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan *Massage* aromaterapi. *Massage* ini telah digunakan sebagai metode terapi untuk mempromosikan minyak esensial yang dapat diserap oleh kulit dan kemudian masuk ke sirkulasi darah melalui sentuhan intensif dengan tangan atau alat pijat. *Massage* aromaterapi tidak hanya bermanfaat bagi sirkulasi otot, pencernaan dan fungsi limfatik tetapi juga menyampaikan perasaan diperhatikan, dimanjakan, dan dihargai untuk meningkatkan kepercayaan diri. (Cook dan Burkhardt 2004)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien yang menerima aromaterapi mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi dibandingkan dengan pasien yang tidak diberikan aromaterapi. (Cho et al. 2013) penelitian lain yang dilakukan pada perawat yang bekerja pada 3 shift menunjukkan bahwa aromaterapi meningkatkan kualitas tidur dengan penurunan skor PSQI. (Kim WonJong Hur Myung-Haeng 2016)

Massage aromaterapi didefinisikan sebagai manipulasi jaringan lunak, menggunakan bahan dasar minyak esensial. Kandungan minyak atsiri memiliki efek menenangkan atau menstimulasi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa minyak lavender dan senyawa utamanya linalool dan linalyl asetat yang dipadukan dengan *massage* memiliki efek hipnoaksi dan somnific pada hewan dan manusia tergantung pada dosisnya, dan meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan gangguan tidur (Cannard 1996)

Metode non farmakologi lain yang dapat dikombinasikan dengan *massage* aromaterapi adalah *herbal steambath*. *Herbal steambath* merupakan salah satu jenis terapi menggunakan media uap air hangat dengan rempah alami. Terapi panas masuk ke dalam tubuh dan meningkatkan aliran darah, melebarkan pembuluh darah, meningkatkan oksigen dan pengiriman nutrisi ke jaringan lokal, mengurangi kekakuan sendi dengan cara meningkatkan elastisitas otot, sehingga dapat meningkatkan fungsi jantung ibu sehingga peredaran darah lancar dan bisa mengeluarkan bahan bersifat racun dari sel dan jaringan, sehingga tubuh menjadi sehat dan jiwapun tenang serta nyaman. (Maharani et al. 2019)

Kandungan minyak atsiri pada rempah-rempah yang terkandung pada *herbal steambath* akan menguap sehingga merangsang memori dan respons emosional, bagian otak (hipotalamus) akan memunculkan pesan-pesan pada tubuh yang kemudian diubah menjadi Tindakan yang berupa pelepasan senyawa yang menyebabkan rileks. Otot-otot tubuh yang rileks dan sirkulasi darah yang lancar memudahkan ibu postpartum untuk memulai tidur dan memperbaiki kualitas tidurnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh yang signifikan *massage* aromaterapi dan herbal *steambath* terhadap kualitas tidur ibu nifas (p value 0,001). Istirahat dan tidur yang kurang pada ibu nifas akan mempengaruhi beberapa hal, diantaranya menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri. Pemberian kombinasi *massage* aromaterapi dan *herbal steambath* sebagai upaya komplementer dalam kebidanan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didanai melalui kegiatan penelitian hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2023. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan teknologi serta LLDIKTI wilayah XI, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, PMB Desi Pertiwi Samarinda, Responden yang telah memfasilitasi dan membantu terselenggaranya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Ariska, Mega, dan Ida Faridah. 2020. "Study Literature Review: Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan & Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus." *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan* 9(2):237-59. doi:

- 10.37341/interest.v9i2.229.
- Cannard, G. 1996. "The effect of aromatherapy in promoting relaxation and stress reduction in a general hospital." *Complementary therapies in nursing & midwifery* 2(2):38—40. doi: 10.1016/s1353-6117(96)80062-x.
- Chamine, Irina, dan Barry S. Oken. 2016. "Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: A Mechanism Investigation." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22(9):713–21. doi: 10.1089/acm.2015.0349.
- Cho, Mi-Yeon, Eun Sil Min, Myung-Haeng Hur, dan Myeong Soo Lee. 2013. "Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units" diedit oleh K.-W. Oh. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2013:381381. doi: 10.1155/2013/381381.
- Cook, Amy, dan Ann Burkhardt. 2004. "Aromatherapy for self-care and wellness." *Alternative and Complementary Therapies* 10(3):151–55. doi: 10.1089/1076280041138252.
- Donatello, Nathalia Nahas, Aline Armiliato Emer, Daiana Cristina Salm, Daniela Dero Ludtke, Silvana Aparecida Strapazon Ribeiro Bordignon, Júlia Koerich Ferreira, Afonso Shiguemi Inoue Salgado, Dalila Venzke, Lizandra C. Bretanha, Gustavo A. Micke, dan Daniel F. Martins. 2020. "Lavandula Angustifolia Essential Oil Inhalation Reduces Mechanical Hyperalgesia in a Model of Inflammatory and Neuropathic Pain: The Involvement of Opioid and Cannabinoid Receptors." *Journal of Neuroimmunology* 340:577145. doi: 10.1016/j.jneuroim.2020.577145.
- El-Sherbeeney, Nagla, Ashraf El Tantawy, Omneya Ibrahim, Mona Elsayed, Noha El-Okda, dan Haydy Hassan. 2022. "Insomnia and sleep quality among women during the perinatal period." *Middle East Current Psychiatry* 29(1). doi: 10.1186/s43045-022-00209-w.
- Field, Tiffany. 2014. "Complementary Therapies in Clinical Practice *Massage* therapy research review." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20(4):224–29.
- Gavin, Norma I., Bradley N. Gaynes, Kathleen N. Lohr, Samantha Meltzer-Brody, Gerald Gartlehner, dan Tammeka Swinson. 2005. "Perinatal Depression: A Systematic Review of Prevalence and Incidence." *Obstetrics and Gynecology* 106(5 Pt 1):1071–83. doi: 10.1097/01.AOG.0000183597.31630.d b.
- Harahap, Wahyuni, dan M. G. Adiyanti. 2017. "Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues Pada Primipara." *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 4(1):50–55.
- Hidayat, Azis Alimul, dan Musrifatul Uliyah. 2015. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indrawati, Nova. 2012. "Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Dan Tidak Mengikuti Ukm Pada Mahasiswa Reguler FIK UI." *Fakultas Ilmu Keperawatan* 1–84.
- Kim WonJong Hur Myung-Haeng. 2016. "Inhalation Effects of Aroma Essential Oil on Quality of Sleep for Shift Nurses after Night Work." *jkan* 46(6):769–79. doi: 10.4040/jkan.2016.46.6.769.
- de Laura, Diva, Misrawati, dan Rismadevi Woferst. 2015. "EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POSTPARTUM." *Jurnal Online Mahasiswa* 2.
- Lewis, Beth A., Dwenda Gjerdingen, Katie Schuver, Melissa Avery, dan Bess H. Marcus. 2018. "The effect of sleep pattern changes on postpartum depressive symptoms." *BMC Women's Health* 18(1):1–7. doi: 10.1186/s12905-017-0496-6.
- Maharani, Kristina, Choirul Anwar, dan Agus Suwandono. 2019. "Kombinasi

- Herbal Steam Bath dan *Massage* Terapi Pada Ibu Nifas Dalam Mencegah Postpartum Blues.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 2. doi: DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.509>.
- Marmi. 2012. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mindell, Jodi A., Avi Sadeh, Robert Kwon, dan Daniel Y. T. Goh. 2013. “Cross-Cultural Comparison of Maternal Sleep.” *Sleep* 36(11):1699–1706. doi: 10.5665/sleep.3132.
- Potter and Perry. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktek*. 4 ed. Jakarta: EGC.
- Sari, Ratrika, dan Anggorowati Anggorowati. 2020. “Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur.” *Holistic Nursing and Health Science* 3(2):59–69. doi: 10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69.
- Sari, Vitria Komala, Nabilla Khairani, Fakultas Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Fort, De Kock Bukittinggi, Fakultas Kesehatan, Prodi Kebidanan, Universitas Fort, dan De Kock Bukittinggi. 2022. “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi.” *Jurnal Endurance* 7(1):199–208.
- SYAHDAR, SITI AISYAH, M. NASIR TAMALENE, dan SAID HASAN. 2020. “Bakera: Tradition of medicinal plants utilization for therapy, prevention and recovery of diseases in Jailolo Sultanate custom society, Indonesia.” *Asian Journal of Ethnobiology* 2(2):71–77. doi: 10.13057/asianjethnobiol/y020201.
- Wen, Shih Yi, Yi Li Ko, Hei Jen Jou, dan Li Yin Chien. 2018. “Sleep quality at 3 months postpartum considering maternal age: A comparative study.” *Women and Birth* 31(6):e367–73. doi: 10.1016/j.wombi.2018.02.004.