

Pengaruh Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Lia Natalia¹, Hidni Febriantari², Idris Handriana³

^{1,2,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

Email : lianatalia.digdara@gmail.com, febriantarihidni@gmail.com,

Email Penulis Koresponden: lianatalia.digdara@gmail.com

Article History:

Received Feb 19th, 2024

Accepted Feb 28th, 2024

Published Feb 29th, 2024

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas tidur ibu hamil sangat perlu diperhatikan hal ini karena ibu hamil yang kekurangan waktu tidurnya atau gangguan tidur dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah saat hamil menjadi empat kali lipat. Hasil studi bahwa 3 dari 5 ibu hamil mengatakan mengalami gangguan tidur karena gelisah dan tidur larut malam, sering bangun di malam hari 3-4 kali dan 2 orang lagi berkata sulit untuk mulai tidur karena gerakan janin yang aktif. Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Dewi Mulyati S.ST Kabupaten Majalengka Tahun 2023. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 18 ibu hamil trimester III dan sampelnya 15 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumennya menggunakan kuesioner, lembar observasi dan SOP. Analisis datanya menggunakan analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji wilxocon. Hasil dan Kesimpulan: Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian aromatherapy lavender sebesar 11,60 dan menurun sesudah pemberian aromatherapy lavender menjadi 7,33. Terdapat pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan p value = 0,001. Disarankan bidan atau petugas kesehatan dapat menjadikan aromatherapy lavender sebagai cara alternatif penanganan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, memberikan bimbingan dan konseling pada ibu hamil tentang kualitas tidur pada masa kehamilan.

Kata Kunci: aromatherapy lavender, kualitas tidur

Abstract

Introduction: The quality of sleep of pregnant women is very important because pregnant women who lack sleep or sleep disorders can increase the risk of high blood pressure during pregnancy to four times. The study results that 3 out of 5 pregnant women said they experienced sleep disturbances due to restlessness and sleeping late, often waking up at night 3-4 times and 2 more people said it was difficult to start sleeping due to active fetal movements. Objective. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the quality of sleep of third trimester pregnant women at PMB Hj. Dewi Mulyati S.ST Majalengka Regency in 2023. Methods: This research is a quasy experiment with one group pretest-posttest design. The population of this study were all 18 pregnant women in the third trimester and the sample was 15 people with purposive sampling technique. The instruments used questionnaires, observation sheets and SOP. The data analysis used univariate analysis with central tendency distribution and bivariate analysis with wilxocon test. Results and Conclusion: The average quality of sleep in third trimester pregnant women before giving lavender aromatherapy was 11.60 and decreased after giving lavender aromatherapy to 7.33. There is an effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of third trimester pregnant women with p value = 0.001. It is recommended that midwives or health workers can make lavender aromatherapy as an alternative way of handling pregnant women who experience sleep disorders, provide guidance and counseling to pregnant women about sleep quality during pregnancy.

Keywords: lavender aromatherapy, sleep quality

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Meihartati & Iswara, 2020).

Menurut *World Health Organization* secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Serta, menurut data hasil survey di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3-11 kali setiap malam (Syofiana, 2019).

Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III di Indonesia berkisar pada tahun 2020 yaitu 64-76% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2021 jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur mencapai 53% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2022).

Berdasarkan dari beberapa studi penelitian mengenai kualitas tidur ibu hamil, menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III besar kemungkinan mengalami keluhan sulit tidur. Ibu hamil memang paling sulit mendapatkan tidur yang berkualitas pada trimester III kehamilan dibandingkan dengan trimester-trimester sebelumnya. Ibu hamil yang mengalami kualitas tidur kurang sebesar 30,5% pada umumnya dan meningkat hampir dua kali lipat menjadi 58,7% pada kehamilan trimester III (Syofiana, 2019).

Menurut Fernandez dan Alfonso dalam (Enny, 2018) mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu, dimana insomnia ringan sebanyak 50,5%, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8%. Banyaknya keluhan yang dirasakan selama memasuki trimester III dapat mengakibatkan penurunan lama tidur ibu hamil. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin dan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan upaya untuk mengatasi gangguan tidur ini agar tidur ibu pada masa kehamilan terjaga dan berkualitas.

Kualitas tidur ibu hamil sangat perlu diperhatikan hal ini karena ibu hamil yang kekurangan waktu tidurnya atau gangguan tidur dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah saat hamil menjadi empat kali lipat. Dampak lain dari gangguan tidur pada kehamilan adalah ibu hamil berisiko mengalami diabetes saat hamil juga dapat meningkat dua kali lipat emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Ibu hamil mengalami diabetes dikarenakan tubuh ibu pada masa kehamilan tidak mampu memproduksi cukup insulin selama masa kehamilan (Badrus & Khairoh, 2018).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, prevalensi diabetes mellitus di Indonesia pada tahun 2020 adalah 71-87% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2021 jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami diabetes mellitus mencapai 58% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2022).

Untuk mencegah risiko diabetes tersebut maka perlu memperhatikan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala, mata perih dan sering menguap. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk beraktifitas (Mitayani, 2020).

Menurut Ambarwati dalam (Syofiana, 2019) kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, motivasi, olah raga dan pemberian aromaterapi. Aromaterapi dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Sementara menurut (Badrus & Khairoh, 2018), kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan hormon pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur bisa memicu hormon kortisol meningkat. Ketika hormon kortisol meningkat maka akan menyebabkan gula darah menjadi naik. Aktivitas kurang tidur dapat dipicu oleh beragam kondisi stres saat hamil. Kondisi ini dapat memicu respons fight-or-flight (mekanisme respons tubuh saat menghadapi stres). Salah satu efeknya, tubuh melepaskan hormon stres kortisol. Dalam keadaan darurat, hormon kortisol bekerja dengan menekan respons imun dan pencernaan. Hormon kortisol kemudian memicu produksi gula darah dan meningkatkan suplai energi ke otot besar. Namun, di saat bersamaan, hormon kortisol juga menghambat produksi insulin. Ketika gula darah diproduksi berlebih tetapi produksi insulin terhambat, hal ini meningkatkan risiko diabetes. Terlebih, respons fight-or-flight dalam kondisi kronis juga menekan limfosit (sel darah putih bagian dari sistem kekebalan). Akibatnya, terjadi peradangan sistematis yang semakin meningkatkan risiko berkembangnya diabetes.

Beberapa jenis aromaterapi yang dapat digunakan pada gangguan tidur atau kualitas tidur yang kurang adalah langon kleri, eukaliptus, geranium, dan bunga lavender karena dapat membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak karena aroma dari minyak esensial dapat membantu meringankan pikiran dan merelaksasikan otot tubuh yang tegang sehingga bisa mengurangi stress kecemasan, dan rasa sakit yang sering mengganggu tidur (Meihartati & Iswara, 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi bunga lavender dengan dosis 2-3 tetes menggunakan tissue selama 30 menit diberikan 2 jam sebelum tidur selama 7 hari (Sari, 2019). Bunga lavender mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, penglihatan, dan sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* merupakan pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa ke dalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu *nukleus raphe*. Efek dari *nukleus raphe* yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Meihartati & Iswara, 2020).

Pada umumnya, ibu hamil akan mengeluarkan banyak keringat. Keringat berlebih merupakan kondisi yang umum dialami ibu hamil. Pasalnya, ketika sedang hamil, tubuh akan bekerja lebih keras dalam banyak hal, sehingga membuat ibu hamil berkeringat lebih banyak. Saat hamil, volume darah akan meningkat hingga sekitar 40% atau lebih. Peningkatan jumlah darah ini terjadi karena tubuh ibu hamil berusaha untuk mencukupi kebutuhan darah dan nutrisi janin. Disamping itu karena hormon di dalam tubuh ibu hamil akan meningkat. Peningkatan hormon kehamilan seperti estrogen dan progesteron, dapat membuat metabolisme tubuh ibu hamil meningkat sekaligus memicu kelenjar keringat lebih aktif (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Hasil penelitian (Adiputri dkk., 2023) mengenai efektivitas aromaterapi lavender terhadap peningkatan lama tidur pada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil trimester III dari rata-rata 6 jam menjadi

rata-rata 8 jam. Juga penelitian (Ayudia dkk., 2022) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa kuantitas tidur ibu hamil trimester III dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender hal ini dibuktikan 21 orang dari 30 orang responden (70 %) terjadi perubahan kuantitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Meihartati & Iswara, 2020) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Hasil studi pendahuluan di PMB Hj. Dewi Mulyati, S.ST Kabupaten Majalengka, diketahui bahwa jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 18 orang dan peneliti mewawancarai 5 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke PMB Hj. Dewi Mulyati, S.ST mengenai kualitas tidur. Diketahui bahwa 3 dari 5 ibu hamil mengatakan mengalami gangguan tidur karena gelisah dan tidur larut malam, sering bangun di malam hari 3 – 4 kali dan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, rata-rata lama tidur ibu hamil pada malam hari 5-6 jam. Kemudian 2 orang ibu hamil berkata sulit untuk mulai tidur karena gerakan janin yang aktif, ibu merasa cemas karena akan menghadapi persalinan, dan ibu merasa gerah dan berkeringat karena kondisi janin yang semakin besar dan bobot tubuh yang semakin meningkat. Bidan menyarankan untuk mengatasi masalah tidur, ibu hamil dianjurkan untuk tidur miring kesamping kiri, punggung diberi bantal begitu juga dibawah kaki agar tubuh menjadi rileks. Bidan menyampaikan bahwa tidak semua ibu hamil diberikan penyuluhan mengenai aromatherapy lavender untuk mengatasi gangguan tidur.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Hj. Dewi Mulyati S.ST Kabupaten Majalengka Tahun 2023"

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 18 ibu hamil trimester III dan sampelnya 15 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumennya menggunakan kuesioner, lembar observasi dan SOP. Analisis datanya menggunakan analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji *wilxocon*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan jumlah responden sebanyak 15 orang. Adapun hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut:

a. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Aromatherapy Lavender

**Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III
Sebelum Pemberian Aromatherapy Lavender
di PMB Hj. Dewi Mulyati S.ST Kabupaten Majalengka Tahun 2023**

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Mean	Median	S.D	Min-Max	95% CI
Sebelum Pemberian					
Aromatherapy Lavender	11,60	10,00	5,513	7,0-27,0	8,54-14,65

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian aromatherapy lavender sebesar 11,60 dengan nilai mediannya 10,00 dan standar deviasinya sebesar 5,513. Kualitas paling rendah sebesar 7,0 dan paling tinggi sebesar 27,0. Menurut hasil 95% CI, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian aromatherapy lavender berada diantara 8,54-14,65.

b. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Mean	Median	S.D	Min-Max	95% CI
Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender	7,33	6,00	3,309	4,0-16,0	5,50-9,16

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian aromatherapy lavender sebesar 7,33 dengan nilai mediannya 6,00 dan standar deviasinya sebesar 3,309. Kualitas paling rendah sebesar 4,0 dan paling tinggi sebesar 16,0. Menurut hasil 95% CI, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian aromatherapy lavender berada diantara 5,50-9,16.

Untuk mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III digunakan statistik dengan uji t, namun sebelum dianalisis perlu diuji normalitas terlebih dahulu sebagai prasyarat dari uji t. Adapun uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel < 50. Hasilnya uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	ρ value
Sebelum Pemberian Aromatherapy Lavender	.678	15	.000
Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender	.824	15	.008

Berdasarkan hasil uji di atas, menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester sebelum pemberian aromatherapy lavender diperoleh ρ value sebesar 0,000 dan sesudah pemberian aromatherapy lavender diperoleh ρ value sebesar 0,008. Hal ini berarti kedua data tersebut baik sebelum ataupun sesudah pemberian aromatherapy lavender < 0,05 dengan demikian data berdistribusi tidak normal. Oleh karena data berdistribusi tidak normal maka analisis uji t tidak memenuhi syarat, sehingga analisisnya menggunakan *wilcoxon test*. Adapun hasil ujinya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Pengaruh Aromatherapy Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Mean	Beda Mean	N	S.D	ρ value
Sebelum Pemberian Aromatherapy Lavender	11,60	4.27	15	5,513	0.001

Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender	7,33	15	3,309
--	------	----	-------

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa terjadi perubahan setelah pemberian aromatherapy lavender. Sebelum pemberian aromatherapy lavender responden mengalami gangguan kualitas tidur dengan rata-rata sebesar 11,60 dan setelah pemberian aromatherapy lavender turun menjadi 7,33 atau terjadi penurunan sebesar 4,27. Berdasarkan hasil uji statistik dengan wilcoxon test diperoleh p value = 0,001 yang artinya p value < α (0,05) dengan demikian maka terdapat pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

4. PEMBAHASAN

1. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Aromatherapy Lavender

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian aromatherapy lavender sebesar 11,60. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tergolong buruk atau tidak normal. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat dikarenakan kondisi ibu yang berubah pada masa kehamilan diantaranya bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin dan nyeri punggung akibatnya kualitas tidur ibu hamil mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gyadi dkk., 2023) menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan aromaterapi lavender sebesar 8,95. Juga lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meihartati & Iswara, 2020) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah pemberian berdasarkan nilai PSQI mengalami perubahan dari 8,5. Namun lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Badrus & Khairoh, 2018) di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapy lavender sebesar 6,8.

Kualitas tidur ibu hamil sangat perlu diperhatikan hal ini karena ibu hamil yang kekurangan waktu tidurnya atau gangguan tidur dapat meningkatkan risiko meningginya tekanan darah saat hamil menjadi empat kali lipat. Dampak lain dari gangguan tidur pada kehamilan adalah ibu hamil berisiko mengalami diabetes saat hamil juga dapat meningkat dua kali lipat emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Ibu hamil mengalami diabetes dikarenakan tubuh ibu pada masa kehamilan tidak mampu memproduksi cukup insulin selama masa kehamilan (Badrus & Khairoh, 2018).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehinggaseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala, mata perih dan sering menguap. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk beraktifitas (Mitayani, 2020).

Kualitas tidur yang baik diperlihatkan dengan mudahnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan peralihan tidur ke bangun pagi di pagi hari dengan mudah (Aspiani, 2018).

Masih banyak ibu yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidurnya buruk, maka upaya yang perlu dilakukan oleh bidan atau petugas kesehatan adalah memberikan bimbingan dan konseling kepada ibu hamil tentang pentingnya waktu tidur pada masa kehamilan untuk mencegah risiko buruk atau dampak buruk bagi perkembangan kesehatan ibu dan janin. Bagi ibu hamil untuk

melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur dan berkonsultasi kepada bidan atau petugas kesehatan ketika mengalami keluhan gangguan tidur selama kehamilan.

2. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Aromatherapy Lavender

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian aromatherapy lavender sebesar 7,33. Hasil pengamatan setelah ibu mendapatkan perlakuan sesuai SOP pemberian aromatherapy lavender kualitas tidur ibu mengalami perubahan atau penurunan berdasarkan kuesioner PSQI, dan dari lamanya tidur mengalami peningkatan yang awalnya ibu hamil tidur selama kurang lebih 6 jam dan setelah pemberian aromatherapy lavender menjadi 8 jam atau ada peningkatan.

Hasil penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gyadi dkk., 2023) menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur setelah dilakukan aromaterapi lavender sebesar 3,70. Juga lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian (Meihartati & Iswara, 2020) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil menunjukkan bahwa nilai sesudah pemberian aromaterapi lavender berdasarkan nilai PSQI menjadi 4,7.

Lavender merupakan bunga berwarna ungu kebiruan yang memiliki aroma khas dan lembut sehingga menjadikan rileks saat menghirup aroma jenis ini. Aromaterapi terfavorit adalah bau bunga lavender, bukan hanya disukai tetapi juga karena mempunyai banyak manfaat ketika menghirupnya (Mu'alimah dkk., 2022). Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, *hypnotic* dan *anti-neurodepressive* baik pada hewan maupun pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah *linalool* asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Dikatakan juga *linalool* menunjukkan efek *hypnotic* dan *anticonvulsive* sehingga bunga lavender sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi untuk mengurangi nyeri (Marika dkk., 2017).

Lavender memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Minyak lavender dengan kandungan *linalool*-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan dengan cara dihirup dimana pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke dalam *cavum nasalis* dan diterima oleh *neuron olfaktorius* yang kemudian diteruskan ke *bulbus factory*, kemudian ke limbic sistem pada otak. Sistem *limbic* sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem *limbic* menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Efek aromaterapi lavender pada aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) menunjukkan terjadinya peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta yang menunjukkan peningkatan relaksasi (Mu'alimah dkk., 2022).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya dapat menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu cara alternatif pada ibu hamil, maka bidan atau petugas kesehatan dapat memberikan alternatif kepada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur pada masa kehamilan dengan pemberian aromaterapi lavender.

3. Pengaruh Aromatherapy Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan p value = 0,001. Hal ini dikarenakan aromaterapi lavender mengandung sebuah zat yang dapat menciptakan rasa nyaman dan relaks ketika ibu hamil menghirupkan sehingga ibu merasa nyaman dan dapat tidur dengan lebih nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mu'alimah dkk., 2022) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. Juga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Munawarah, 2019) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III Padang Sidempuan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna rerata kualitas tidur sebelum dilakukan terapi aroma ($p = 0.034$) dan setelah dilakukan terapi aroma ($p=0.021$) antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gyadi dkk., 2023) menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan aromaterapi lavender sebesar 8,95 kemudian turun menjadi 3,70 sesudah diberikan. Pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur. Juga hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meihartati & Iswara, 2020) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil menunjukkan bahwa nilai sebelum dan sesudah pemberian berdasarkan nilai PSQI mengalami perubahan dari 8,5 menjadi 4,7, serta ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Samarinda tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan (Meihartati & Iswara, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi bunga lavender karena bunga lavender ini mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, penglihatan, dan sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* merupakan pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Meihartati & Iswara, 2020).

Terbukti bahwa terdapat pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III maka bidan atau petugas kesehatan dapat menjadikan aromatherapy lavender sebagai cara alternatif penanganan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, memberikan bimbingan dan konseling pada ibu hamil tentang kualitas tidur pada masa kehamilan. Bagi ibu hamil untuk aktif berkonsultasi kepada bidan atau petugas kesehatan ketika mengalami keluhan gangguan tidur.

5. KESIMPULAN

Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian aromatherapy lavender sebesar 11,60. Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian aromatherapy

lavender sebesar 7,33. Terdapat pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan ρ value = 0,001.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, A., Pamungkas, C. E., Rofita, & Makmun, I. (2023). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Lama Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 19–28.
- Aspiani, Y. R. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta : TIM.
- Ayudia, F., Putri, A. D., & Monarisa. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7(3), 520–524.
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan*.
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Dinas Kesehatan Jawa Barat. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Barat*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Bandung: Dinas Kesehatan Jawa Barat.
- Enny, F. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. BMC Public Health.
- Gyadi, A., Puspita, N., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh Back Massage dengan Lavender Essential Oil pada Kualitas Ibu Hamil Trimester III. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 198–209.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Semarang. *Kebidanan*.
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *FKMUMI*.
- Mitayani. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Media Salemba.
- Mu'alimah, M., Purnani, W. T., & Sunaningsih. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *UNP Kediri*, 31–37.
- Munawarah, T. M. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di Padang Sidempuan. *Jurnal Keperawatan Flora*, 12(1), 78–86.
- Sari, I. W. (2019). Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. Madiun: Program Studi Keperawatan.
- Syofiana, S. P. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018. Bengkulu: Program Studi D IV Politekes Kemenkes Bengkulu.