



Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Lathifatun Nafsiyah¹, Kamidah²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

² Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: 202016020.students@aiska-university.ac.id

Abstract Background: Sleep disturbances are common in third-trimester pregnant women and are a major trigger for poor sleep quality, which can lead to complications in pregnancy, delivery, and for the unborn baby. Poor sleep quality can be addressed through non-pharmacological methods, such as lavender aromatherapy, which contains linalool acetate that can provide relaxation and improve sleep quality in third-trimester pregnant women. Objective: This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality in third-trimester pregnant women. Method: The research design is a pre-experimental design with a pre-test post-test design. Samples were taken using consecutive sampling, with a total of 23 third-trimester pregnant women. This study used lavender aromatherapy with a reed diffuser at night before bed for 7 days. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which consists of seven components, was used as the sleep quality instrument. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. Results: Based on the Wilcoxon test results, a P-value of 0.000 was obtained, which is <0.05 , indicating that H_a is accepted, meaning there is an effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality in third-trimester pregnant women. 22 out of 23 respondents (95.7%) showed improvement in sleep quality. Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality in third-trimester pregnant women.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Third Trimester Pregnant Women, Sleep Quality.

Abstrak Latar Belakang: Gangguan tidur sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan menjadi pemicu utama terjadinya kualitas tidur buruk yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilannya, persalinannya bahkan calon bayinya. Kualitas tidur buruk dapat diatasi dengan metode non farmakologi yaitu aromaterapi lavender yang mempunyai kandungan *linalool acetate* yang dapat memberikan ketenangan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode Penelitian: Desain penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *pre test post test design*. Pengambilan sampel secara *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 23 ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender dengan reed diffuser pada malam hari sebelum tidur selama 7 hari. Instrument kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Hasil: Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $P\ value=0.000$ dimana nilai tersebut <0.05 , yang menunjukkan bahwa H_a diterima yakni ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Didapatkan 22 dari 23 responden (95.7%) terjadi perbaikan kualitas tidur. Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan kondisi yang sangat dinantikan oleh banyak pasangan dan bahkan juga dari keluarga pasangan tersebut. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwasannya kehamilan merupakan suatu proses yang membutuhkan adaptasi sangat panjang, terlebih ketika kehamilan berada di trimester akhir. Berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III diantaranya seperti perasaan

takut sakit dan bahaya fisik yang ditimbulkan saat melahirkan, posisi tidur yang tidak nyaman, kecemasan mengenai kondisi calon bayinya, dan banyak hal lainnya yang bisa menyebabkan terjadinya gangguan tidur sehingga kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi buruk.

Menurut (Hairunnisyah & Kumorojati, 2023) kualitas tidur merupakan suatu keadaan seseorang mempertahankan tidur sehingga merasakan rileks keesokan harinya. Kualitas tidur yang baik bisa dinilai dengan terlihat bugar di pagi hari dan terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang, ditandai dengan dirasakannya ketenangan, kenyamanan, serta tidak adanya kecemasan. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan calon bayi yang akan dilahirkan dan menjaga kesehatan ibu selama kehamilan serta memberikan cukup energi saat persalinan.

Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8% sedangkan prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%. Menurut *National Sleep Foundation* (2017) dalam (Adiputri, NW, et al., 2023), banyaknya ibu hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Gangguan tidur yang sering terjadi pada ibu hamil adalah sulit memulai tidur bahkan sampai sering terbangun dimalam hari. Dimana terjadinya permasalahan berupa gangguan tidur tersebut memicu pada kualitas tidur ibu hamil yang buruk dan menyebabkan komplikasi pada kehamilannya, kemudian akan berpengaruh kepada janinnya (Adiputri, NW, et al., 2023).

Menurut (Meihartati & Iswara, 2021) kualitas tidur yang kurang baik pada ibu hamil trimester III bisa diatasi dengan metode non farmakologi, yakni dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender adalah terapi menggunakan minyak essensial lavender yang dinilai dapat membantu mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman. Aromaterapi bunga lavender digunakan karena bunga lavender ini mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif, sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan dapat menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius hingga aroma sampai pada *nucleus raphe*. *Nucleus raphe* yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur dan dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini

akan membantu meningkatkan kualitas dan lama tidur ibu hamil trimester III. Pemberian aromaterapi lebih aman daripada pemakaian obat tidur yang tidak diperbolehkan pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi lebih cepat diabsorpsi dibandingkan dengan pemberian obat oral. Ketika aromaterapi diberikan secara inhalasi, minyak essential akan menguap dan terjadi kontak dengan silia dari mukosa hidung, sehingga mempengaruhi sistem limbik serta hipotalamus yang menghasilkan efek sedatif pada sistem saraf dan endokrin (Adiputri, NW, et al., 2023).

Di wilayah UPTD Puskesmas Eromoko 1 Wonogiri masih terdapat banyak kasus terkait gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Diantaranya ada yang mengatakan sulit tidur karena merasakan gerakan janinnya yang aktif, ada juga yang dikarenakan perutnya semakin besar menyulitkan ibu untuk mencari posisi yang nyaman. Selain itu, ada juga ibu yang mengatakan terganggu pikirannya dikarenakan merasa takut dan cemas menghadapi persalinannya. Sedangkan penanganan permasalahan tersebut masih minim dilakukan mengingat adanya fasilitas kesehatan yang berjarak jauh dari tempat tinggal mereka. Oleh karenanya peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. KAJIAN TEORITIS

Masa kehamilan trimester III adalah periode kehamilan yang membutuhkan perhatian khusus. Dimana pada masa tersebut secara fisiologis janin semakin berkembang dan rahim semakin membesar menyebabkan adanya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III. Terlebih dengan adanya adaptasi psikologis seperti berbagai kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III semakin kompleks.

Kehamilan trimester III merupakan masa-masa waspada seorang ibu akan kelahiran bayinya dikarenakan ibu merasa khawatir jika bayinya lahir sewaktu-waktu. Dengan semakin membesarnya janin dalam kandungan, membuat ibu merasakan keluhan-keluhan seperti sulit mencari posisi yang nyaman untuk tidur, nyeri punggung, sering ke kamar mandi terlebih pada malam hari, bahkan sering terbangun di malam hari dan tidak bisa melanjutkan tidurnya. Hal tersebut merupakan gangguan tidur yang dialami ibu hamil trimester III sehingga dapat menyebabkan ibu memiliki kualitas tidur buruk.

Menurut (Anasari *et al.*, 2022), kualitas tidur merupakan penilaian dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, yang bisa digambarkan dengan menilai lama waktu tidur dan menilai adanya keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur. Kualitas tidur baik pada ibu hamil trimester III ditandai dengan kemudahan dalam memulai tidur, tidak adanya keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur, memiliki durasi tidur yang cukup. Kualitas tidur yang baik akan melindungi seseorang dari segala resiko buruk yang akan terjadi.

Kualitas tidur yang baik bagi ibu hamil trimester III akan berdampak baik bagi ibu sendiri dan calon bayinya. Sedangkan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk akan berdampak buruk juga untuk dirinya dan kehamilannya. Kualitas tidur buruk pada ibu hamil trimester III akan menyebabkan terjadinya komplikasi kehamilan, persalinan, bahkan terhadap calon bayinya. Komplikasi yang dapat terjadi seperti hipertensi gestasional, partus lama, sectio caesarea, hingga terjadinya kelahiran premature (Anasari *et al.*, 2022).

Ibu hamil pada usia kehamilan trimester III yang sulit memperoleh kualitas tidur baik akan berdampak buruk pada proses persalinannya. Ibu hamil trimester III akan merasa lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga menyebabkan proses persalinan berjalan lebih lama. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya kontraksi yang kurang adekuat dan dapat berakhir pada tindakan sectio cesarea. Beberapa gangguan juga dapat terjadi kepada ibu hamil yakni adanya kemungkinan terjadinya hipertensi gestasional. Oleh karenanya, pada periode kehamilan trimester III ibu hamil membutuhkan perhatian khusus (Arini & Suarmini, 2022).

Selain itu, dampak yang terjadi pada ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur buruk yakni adanya resiko kelahiran premature. Hal tersebut disebabkan oleh adanya gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang menyebabkan respons inflamasi tubuh buruk sehingga membuat tubuh kelebihan hormon sitokin. Hormon sitokin yang berlebih dalam tubuh mengakibatkan terganggunya arteri tulang belakang yang mana mengarah ke plasenta dan dapat memicu terjadinya resiko kelahiran premature (Anasari *et al.*, 2022).

Dalam hal ini, kualitas tidur buruk bisa diatasi dengan pengobatan non farmakologi yaitu aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan yang sangat bersahabat dengan ibu hamil, karena mampu memberikan rasa

ketenangan dan kenyamanan terutama terkait masalah psikologis pada ibu hamil. Aromaterapi lavender mengandung *linalool acetate* yang berfungsi sebagai efek sedatif. Sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan tersebut mampu menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma lavender ke bulbus olfactorius yang berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik bertugas menerima semua informasi dari sistem pendengaran sampai sistem penciuman. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* merupakan pusat emosi dan *hippocampus* berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan oleh bunga lavender). Kemudian melalui hipotalamus (sebagai pengatur) aroma akan dibawa ke dalam *nucleus raphe*. *Nucleus raphe* yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang mengatur permulaan untuk tidur (Adiputri, NW, et al., 2023).

Menurut (Muningsih & Fitriani, 2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa aromaterapi lavender terbukti sangat efektif dalam upaya peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitiannya diperoleh skor kuesioner PSQI responden antara sebelum dan sesudah intervensi terdapat perubahan yang signifikan, untuk uji hasil juga H_a diterima menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan model rancangan penelitian *pre eksperimen* dengan metode pendekatan *one group pretest posttest design*. Dimana dalam penelitian ini akan diberikan tes awal (*pretest*) sebelum dilakukan intervensi dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Eromoko 1 Wonogiri pada tanggal 6 mei sampai 17 mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Eromoko 1 Wonogiri yang berjumlah 48 ibu hamil. Pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling dengan jumlah sampel yang diperoleh sebesar 23 ibu hamil. Kriteria inklusinya yaitu ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester III yang memiliki gangguan tidur, tidak memiliki alergi terhadap aroma lavender, dan tidak mempunyai masalah dengan penciuman. Penelitian ini menggunakan reed diffuser aromaterapi

lavender pada malam hari sebelum tidur selama 7 hari. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI yang berisi 7 komponen dengan penilaian kualitas tidur yang baik ditunjukkan dengan nilai skor PSQI ≤ 5 , sedangkan kualitas tidur yang buruk dengan nilai skor PSQI > 5 . Kemudian data dianalisis menggunakan uji wilcoxon *signed rank test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah UPTD Puskesmas Eromoko 1 Wonogiri yang berkedudukan di Mojosari, Ngadirejo, Kecamatan Eromoko Kabupaten Wonogiri pada tanggal 6 mei 2024 – 17 mei 2024. Penelitian dilakukan kepada 23 sampel ibu hamil trimester III dimana semua sampel masuk dalam kelompok intervensi. Peneliti memberikan *pre-test* kuesioner PSQI sebelum dilakukan intervensi selama 7 hari. Kemudian dilakukan *post-test* pada hari ke-8 untuk mendapatkan hasil sesudah diberikan intervensi. Berikut dijelaskan untuk data hasil penelitian:

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasar Usia

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	18	78.3
>35 tahun	5	21.7
TOTAL	23	100.0

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa distribusi tertinggi ibu hamil usia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (78%). Sedangkan ibu hamil usia >35 tahun sebanyak 5 responden.

b. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk (Skor >5)	23	100.0
Baik (Skor ≤ 5)	0	0

Total	23	100.0
-------	----	-------

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk yakni sebanyak 23 responden (100.0%).

c. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase (%)
Buruk (Skor >5)	1	4.3
Baik (Skor <=5)	22	95.7
Total	23	100.0

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 22 responden (95.7%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 1 responden (4.3%).

d. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 4 Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah		P Value
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	
Buruk	23	100	1	4.3	0.000
Baik	0	0	22	95.7	

Sumber: olah data primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi mengalami perbedaan. Sebelum intervensi ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur buruk berjumlah 23 responden (100.0%). Setelah intervensi, ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur baik sebanyak 22 responden (95.7%) dan ibu hamil dengan kualitas tidur buruk berjumlah 1 responden (4.3%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan *P value* 0.000 dimana nilai tersebut <0.05 maka dapat disimpulkan bahwasan ada pengaruh

yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada usia 20-35 tahun sebanyak 18 orang (78%) dan responden dengan usia >35 tahun sebanyak 5 orang (22%). Sehingga dalam penelitian ini mayoritas responden berada dalam rentang usia aman untuk hamil. Usia ibu hamil yang ideal dalam kehamilan yaitu dalam rentang usia 20-35 tahun, karena pada usia tersebut resiko terjadinya komplikasi pada kehamilan sangat rendah dan tubuh memiliki reproduksi yang sehat dibandingkan wanita umur 20 tahun kebawah dan wanita umur lebih dari 35 tahun (Harunnisyah & Kumorojati, 2023).

Menurut (Rustakiyanti, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa usia ibu hamil bisa menjadi salah satu faktor namun dengan kontribusi kecil terjadinya kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil. Kualitas tidur buruk dapat dimiliki oleh ibu hamil dengan usia di bawah 35 tahun, terlebih trimester ketiga. Sedangkan usia wanita yang aman untuk hamil juga di rentang usia 20-35 tahun. Oleh karenanya memang sangat diperlukan intervensi yang dapat memperbaiki kualitas tidur yang dimiliki ibu hamil.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 23 responden (100.0%) mempunyai kualitas tidur buruk. Terjadinya kualitas tidur buruk tersebut ditandai dengan sulitnya mendapat kemudahan untuk memulai tidur yakni tidak mampu tertidur setelah 30 menit atau lebih sejak berbaring; adanya keluhan saat tidur maupun setelah bangun tidur; bahkan sampai konsumsi obat tidur. Selain itu, merasa kedinginan, kepanasan, mimpi buruk pada malam hari, dan diperburuk lagi dengan adanya kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

Kualitas tidur merupakan penilaian dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur dengan menilai ada dan tidaknya keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik pada ibu hamil sangat diperlukan terlebih jika ibu hamil memasuki usia kehamilan trimester III. Terpuhinya kualitas tidur ibu hamil trimester III akan membantu mencegah ibu hamil dari berbagai komplikasi yang diakibatkan dari adanya kualitas tidur

yang buruk. Komplikasi yang bisa terjadi mulai dari komplikasi pada kehamilannya seperti hipertensi gestasional, partus lama yang terjadi karena adanya his yang tidak adekuat sehingga dapat menyebabkan terjadinya section caesarea (Mu'alimah et al., 2022).

Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur seseorang terlebih pada ibu hamil trimester III. Perubahan fisiologis merupakan hal yang normal terjadi selama kehamilan seperti peningkatan uterus dan adanya ketidaknyamanan fisik. Namun, peningkatan uterus tersebut dapat menyebabkan ibu hamil trimester III sulit mencari posisi yang aman dan nyaman juga membuat ibu sering terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi. Selain itu, selama kehamilan akan terjadi peningkatan hormon progesteron yang mampu melemaskan otot ibu hamil trimester III termasuk kandung kemih dan hal itulah yang menjadi kontribusi terjadinya kualitas tidur buruk pada ibu hamil trimester III (Meihartati & Iswara, 2021).

Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III akan menyebabkan ketidaknyamanan sehingga memberikan dampak yang kurang menguntungkan. Seiring dengan masa persalinan yang semakin dekat, ibu hamil trimester III akan lebih sering mengalami kecemasan dan kekhawatiran terkait dengan proses persalinannya dan kondisi dengan calon bayinya. Kecemasan dan kekhawatiran tersebut dapat mempengaruhi ibu hamil trimester III sulit untuk mendapatkan kepuasan dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, tidak terkecuali dengan tidurnya. Kecemasan dan kekhawatiran yang dirasakan ibu hamil menyebabkan terjadinya gangguan tidur dan berpotensi mengalami kualitas tidur buruk (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa hampir seluruh ibu hamil trimester III sesudah intervensi pemberian aromaterapi lavender mempunyai kualitas tidur yang baik. Sebanyak 22 responden (95.7%) mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 1 responden (4.3%) masih dalam kategori buruk untuk kualitas tidurnya. Sebagian besar responden yang mengalami perbaikan kualitas tidur diantaranya merasa rileks dan mudah dalam memulai tidur, tidur lebih nyenyak dan tidak bermimpi buruk, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, merasakan ketenangan, kenyamanan, dan tidak adanya kecemasan seperti yang dirasakan sebelumnya.

Berdasar penilaian kuesioner PSQI, 1 responden (4.3%) dengan kualitas tidur buruk tersebut sebenarnya sudah mengalami perbaikan hanya saja total skor PSQInya

belum mencapai target kategori kualitas tidur baik yakni dengan total skor ≤ 5 . Total skor responden tersebut sebelum intervensi adalah 16 dan setelah intervensi adalah 10. Dalam penilaian kuesioner PSQI, skor tertinggi yang masih menjadi keluhan responden tersebut adalah belum mendapat kemudahan untuk memulai tidur dan juga masih sering terbangun di malam hari dan tidak bisa melanjutkan tidurnya lagi. Ibu hamil dengan kualitas tidur buruk tersebut memiliki keluhan pada psikologisnya. Dengan pengalaman kehamilan pertama yang dijalani dan usia kandungan yang sudah mendekati hari perkiraan lahir serta dukungan yang kurang dari keluarga terutama suaminya yang masih berada di perantauan, membuat ibu hamil tersebut mempunyai kecemasan yang berlebih sehingga kualitas tidur yang dimiliki menjadi buruk.

Aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan essensial oil lavender yang dinilai dapat membantu untuk merilekskan atau menenangkan tubuh. Aromaterapi lavender juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Aromaterapi lavender mengandung *linalool acetate* yang berfungsi sebagai efek sedatif. Sehingga ketika seseorang menghirup aroma bunga lavender mampu memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga mempermudah permulaan untuk (Adiputri, NW, et al., 2023). Aromaterapi lavender yang digunakan adalah jenis diffuser yang dinilai lebih efektif penggunaannya dikarenakan tidak memerlukan api dan tidak menimbulkan asap selama penggunaan juga tidak memerlukan energi listrik. Diffuser aromaterapi lavender ini terdiri dari essensial oil lavender dan stik diffuser yang berguna untuk mengatur kesesuaian atau kecocokan aroma dengan penggunaannya. Terdapat 2 botol dalam serangkaian diffuser tersebut, dimana 1 botol berisi essensial oil lavender dan 1 botol kecil yang digunakan untuk intervensi. Diffuser lavender tersebut digunakan dengan cara dihirup di malam hari sebelum tidur selama 7 hari. Penggunaan aromaterapi lavender ditaruh di tempat kering di dalam ruangan yang memiliki sirkulasi udara dan tidak menempatkan aromaterapi di bawah sinar matahari langsung untuk menghindari terjadinya penguapan minyak.

Aromaterapi lavender tidak disarankan bagi seseorang yang mempunyai alergi dan tidak cocok dengan aroma lavender. Tidak disarankan pula bagi seseorang yang mengalami penurunan saraf penciuman olfaktori, dikarenakan hal tersebut menyebabkan indra penciuman terganggu dan tidak dapat menyalurkan aroma dengan maksimal. Aromaterapi lavender tidak memiliki efek samping bagi siapapun yang menghirup aromanya, hanya saja untuk orang yang kurang cocok dengan aroma lavender akan

menyebabkan pusing jika menghirup aromanya. Begitupun terhadap ibu hamil trimester III, aromaterapi lavender ini aman digunakan selama ibu hamil trimester III tersebut tidak memiliki alergi terhadap aroma lavender.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, dimana didapatkan hasil sebelum intervensi seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 23 responden (100.0%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan sesudah intervensi didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil trimester III sejumlah 22 responden (95.7%) mempunyai kualitas tidur baik dan 1 responden (4.3%) dengan kualitas tidur buruk. Berdasar data tersebut diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Diperkuat dengan hasil uji analisis Wilcoxon dengan *p value* 0.000 dimana nilai tersebut $p < 0.05$ yang dapat diartikan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan (Hairunnisyah & Kumorojati, 2023) bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan kepada 15 ibu hamil trimester II dan trimester III menggunakan aromaterapi lavender jenis reed diffuser pada malam hari selama 7 hari intervensi. Kemudian dilakukan evaluasi dengan kuesioner PSQI dan didapatkan hasil yang disajikan dengan presentase kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi yakni 20% kualitas tidur baik dan 80% kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, kualitas tidur baik pada ibu hamil trimester III mengalami peningkatan menjadi 66,7% dan persentase kualitas tidur buruk mengalami penurunan menjadi 33,3%.

Berdasarkan hasil penelitian (Meihartati & Iswara, 2021) kepada 32 responden dengan penatalaksanaan intervensinya meneteskan 5 tetes essensial oil lavender ke dalam diffuser kemudian dinyalakan selama 15 menit dan intervensi dilakukan selama 7 hari. Kemudian dilakukan penilaian kualitas tidur dengan kuesioner PSQI. Didapatkan total skor PSQI sebelum intervensi yakni dengan hasil skor tertinggi 12 dan terendah 6. Sedangkan setelah intervensi didapatkan hasil skor tertinggi 9 dan skor terendah 2. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan aromaterapi lavender.

Menurut (Mu'alimah et al., 2022) aromaterapi lavender sangat efektif untuk memperbaiki kualitas tidur buruk pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. Aromaterapi lavender memiliki efek yang bisa menenangkan sehingga ibu hamil akan merasakan kenyamanan dan ketenangan sehingga dapat mempermudah ibu hamil untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, sehingga kebutuhan kualitas tidur yang baik pada ibu hamil trimester III terpenuhi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dan ada perbedaan hasil intervensi sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender, dimana sebelum intervensi seluruh ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur buruk sedangkan sesudah intervensi didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur baik. Namun, penulis sangat menyadari sepenuhnya bahwa masih ada keterbatasan selama penelitian yakni tidak bisa mengendalikan faktor psikologis yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III sehingga untuk hasil penelitian didapatkan belum seluruh ibu hamil trimester III yang mencapai kualitas tidur baik.

6. DAFTAR REFERENSI

- Adiputri, A., NW, Pamungkas, C. E., Rofita, D., & Makmun, I. (2023). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap peningkatan lama tidur pada ibu hamil trimester III. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 19–28. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2833>
- Anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi non-farmakologi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil: Literature review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Arini, K. N., & Suarmini, K. A. (2022). Kualitas tidur ibu hamil: Pengaruh kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender. *Bali Medika Jurnal*, 9(3), 298–308. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3>
- Gultom, D. O. V., & Kamsatun. (2020). Gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 2020.

- Hairunnisyah, & Kumorojati, R. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambua. *Jurnal Kesehatan*, 12(00007), 1–19. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i3.998>
- Kamariyah, N., Anggasari, Y., & Muflihah, S. (2014). *Buku ajar kehamilan*. Salemba Medika.
- Maisaro, Lestari, I., & Dewi, C. P. L. (2019). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Concept and Communication*, (23).
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Mu'alimah, M., Tri Purnani, W., & Sunaningsih, S. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 31–37. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17932>
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender pada kualitas tidur ibu hamil Sri. 4(November), 1377–1386.
- Nugrawati, N., & Amriani. (2021). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Adab. https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pada_Kehamilan/aVYsEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+tentang+tanda-tanda+kehamilan&printsec=frontcover
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi sebagai media relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Rosyada, S. F. S., Ardiyanti, A., & Arisdiani, D. R. (2023). Pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. 2(1).
- Rustakiyanti, N. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kota Bandung. *Jurnal STIKES Darma Persada Bandung*. <https://ejurnal.stikesdhs.ac.id/index.php/Jsm/article/view/323>