

## PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA

Fanny Ayudia<sup>1\*</sup>, Arfianingsih Dwi Putri<sup>2</sup>, Monarisa<sup>3</sup>, Afrira esa Putri<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman

\*Email Korespondensi: [ayudiafanny@gmail.com](mailto:ayudiafanny@gmail.com)

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman  
email: [dwiputriarfianingsih@gmail.com](mailto:dwiputriarfianingsih@gmail.com)

<sup>3</sup>Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman  
email: [monarisa85@gmail.com](mailto:monarisa85@gmail.com)

<sup>4</sup>Diploma III Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman  
email: [rindralv@gmail.com](mailto:rindralv@gmail.com)

**Submitted: 03-09-2022, Reviewer: 23-09-2022, Accepted: 27-09-2022**

### ABSTRACT

*Sleep Quantity Pregnant women will be disturbed due to the older gestational age, this is due to psychological changes, the mother's physical condition including uncomfortable sleeping positions, fetal movements at night. Lack of sleep quantity of pregnant women will affect the process of labor and delivery, reduced interaction between mother and baby as well as mother and family, this also results in disturbed growth and development of the baby. Aromatherapy is a form of intervention carried out by midwives to increase sleep quantity for pregnant women in the third trimester. Lavender aromatherapy has benefits as an analgesic and sedative. The purpose of this study was to see the effect of lavender aromatherapy on the sleep quantity of third trimester pregnant women in PMB Padang City. This research is a quasi-experimental study with a pretest-post-test one group design. This research was conducted at PMB Padang city from September 2021 to January 2022. The sample in this study was the third trimester pregnant women who visited PMB nurhaida, Amd.Keb of 30 people. The bivariate data analysis technique used was the Wilcoxon signen rank test using software at the level of significance of  $p < 0.05$ . This study found that of the 30 pregnant women who were given lavender aromatherapy, 70% had an increase in the quantity of sleep with the Wilcoxon  $p$ -value test results of 0.001, namely  $p < 0.005$ . The sleep quantity of pregnant women in the third trimester can be improved with lavender aromatherapy. From 30 respondents (70%) there was a change in the quantity of sleep. Lavender aromatherapy is recommended as a solution to overcome sleep disorders in third trimester pregnant women. This research can be applied to health services as midwifery care for pregnant women.*

**Keywords:** *Third trimester pregnant women, lavender aromatherapy, Sleep Quantity*

### ABSTRAK

Kuantitas Tidur Ibu hamil akan terganggu akibat Semakin tua usia kehamilan, hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan psikologis, kondisi fisik ibu diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari. Kurangnya kuantitas tidur ibu hamil akan berpengaruh terhadap proses persalinan dan melahirkan, berkurangnya interaksi antara ibu dan bayi serta ibu dan keluarga, hal ini juga mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi terganggu. Aromaterapi merupakan bentuk intervensi yang dilakukan bidan untuk meningkatkan Kuantitas tidur Ibu hamil trimester III. Aromaterapi lavender memiliki manfaat sebagai analgesic dan sedative. Tujuan Penelitian ini untuk melihat Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur Ibu hamil trimester III Di PMB Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperiment dengan rancangan pretestpost test one group design. Penelitian ini dilakukan di PMB kota Padang pada bulan September 2021 sampai Januari 2022. Sampel

pada penelitian ini ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB nurhaida, Amd.Keb sebesar 30 orang Teknik analisa data bivariat yang digunakan adalah wilcoxon signen rank test menggunakan software pada tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ . Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa dari 30 ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender terdapat 70% yang memiliki peningkatan kuantitas tidur dengan hasil uji Wilcoxon p-value 0,001 yaitu  $p < 0,005$ . Kuantitas tidur ibu hamil trimester III dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender hal ini dibuktikan 21 orang dri 30 orang responden (70 %) terjadi perubahan kuantitas tidur. Aromaterapi Lavender ini direkomendasikan sebagai solusi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan sebagai asuhan kebidanan pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** *Ibu hamil Trimester III, Aromaterapi lavender, Kuantitas Tidur*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses adaptasi fisiologis, pada saat ibu berada pada trimester akhir. (Zafarghandi, 2015). Seorang ibu mengalami kekhawatiran terkait proses persalinan, tidaknyamanan posisi tidur, gerakan janin yang aktif di malam hari, rasa ketakutan akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan muncul pada saat melahirkan, khawatir ibu dan bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kuantitas tidur ibu terganggu (Journal et al., 2015). Tidak terpenuhinya kuantitas tidur ibu akan mengakibatkan ibu menderita hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, serta perubahan psikologis (Afshar, 2015).

Dement (2017) mengemukakan bahwa, wanita hamil sebanyak 40 % mengeluh tentang masalah kualitas tidur pada saat trimester I dan II, dan meningkat pada trimester III sebesar 57 %.(Dement, W., Kryger and Roth, 2017). Agustina (2018) mengemukakan bahwa di RSUD Idaman Banjarbaru sebesar 70% ibu hamil trimester III mengatakan kondisi kualitas tidurnya yang buruk, ditemui pada responden bahwa hasil pemeriksaan fisik dengan lingkaran hitam disekitar mata, sering menguap dan tampak lelah. beberapa faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil. Perubahan fisiologis yang normal pada kehamilan yaitu ukuran

uterus yang semakin membesar dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada buruknya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.(Agustina, R., Astika, E. and Wardani, 2018). Meningkatnya hormon progesteron dapat melemaskan otot, termasuk kandung kemih yang mengakibatkan tidur terganggu karena adanya dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan buruknya kualitas tidur. (Jordan, R., Farley, C.. and Grace, 2018)

Tidur yang terganggu, seperti tidur pendek dan fragmentasi tidur, merupakan sebagai penentu utama kesehatan metabolik, berat badan yang meningkat signifikan, dan hal tersebut berisiko diabetes gestasional (López, 2017). Solusi dari permasalahan gangguan kuantitas tidur dapat diatasi dengan cara nonfarmakologis.(Elsevier Ltd. Greenberg, 2017)

Aromaterapi adalah salah satu cara terapi penyembuhan menggunakan pemakaian minyak atsiri murni yang diramu dari berbagai bagian tanaman, bunga, dan pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda (Mindell, J. A., Ann, R. and Nikolovski, 2015). Pemberian aromaterapi bunga lavender dengan cara inhalasi yang bermanfaat langsung kedalam tubuh. Aromaterapi bunga lavender memiliki kandungan linalool yang memiliki fungsi efek sedatif. Efek sedatif ini mengakibatkan ketika seseorang menghirup

aromaterapi bunga lavender, aroma yang dikeluarkan tersebut dapat menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory sehingga aroma tersebut diteruskan ke *bulbusolfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbusolfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. (Lillehei, 2015). Semua informasi diterima Sistem limbik dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik merupakan struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. *Amygdala* dan *hippocampus* merupakan bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender).

*Amygdala* adalah pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma yang dihasilkan oleh bunga lavender tersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. (Owais, 2018). Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Elsevier Ltd. Greenberg, 2017). Kandungan linalool yang merangsang saraf olfaktorius mengantarkan impuls ke ke otak melalui olfactory bulb yang berhubungan dengan struktur otak / sistem limbik seperti amygdala yang merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap baubauan) sehingga menghirup lavender dapat memiliki efek menenangkan (Miftakhul Mu'alimah, 2020).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan *Quasi eksperimental* dengan pendekatan *pre test post test one group design*. Sampel penelitian merupakan sebagian ibu hamil trimester 3 yang berada di PMB Nurhaida, Amd.Keb kota Padang. Penelitian ini

dilakukan di PMB Nurhaida, Amd.Keb kota Padang pada bulan Oktober sampai Desember 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III yang berkunjung ke PMB Nurhaida, Amd.Keb Kota Padang sebanyak 30 orang. Teknik analisa data yang digunakan adalah *uji wilcoxon signen rank test* menggunakan *software*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.**  
Distribusi frekuensi karakteristik Responden

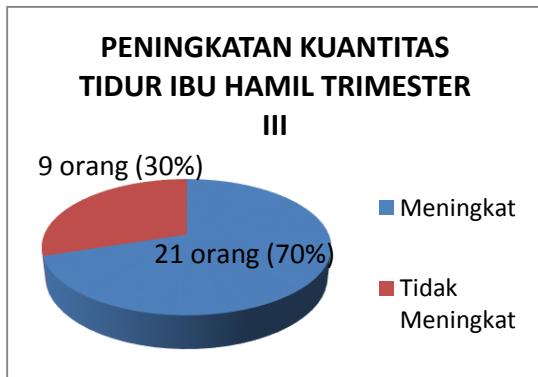
| Karakteristik Responden | F  | %   |
|-------------------------|----|-----|
| <b>Umur</b>             |    |     |
| < 20 Tahun              | 7  | 23% |
| 20-35 Tahun             | 17 | 57% |
| > 35 Tahun              | 6  | 20% |
| <b>Bekerjaan</b>        |    |     |
| Bekerja                 | 8  | 27% |
| Ibu Rumah Tangga        | 22 | 73% |

Dari hasil penelitian didapati mayoritas responden berumur 20-35 tahun sebesar 57 % Usia ibu 20-35 tahun merupakan usia terbaik dan aman untuk ibu hamil. Dengan Usia dibawah 20 tahun serta diatas 35 tahun akan beresiko tinggi mengalami kelainan kongenital dan komplikasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh lebih banyak yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan presentase 73 %. Ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja, sehingga cenderung bosan

dan tidak dapat bertukar pikiran terlalu banyak.

### Distribusi frekuensi responden berdasarkan peningkatan kuantitas tidur ibu hamil di kota padang



Gambar 1. Peningkatan kuantitas tidur ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 orang ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender terdapat 21 orang (70%) ibu hamil trimester III yang memiliki peningkatan kuantitas tidur. Kebutuhan tidur orang dewasa orang dewasa pada usia 18 s.d 40 tahun selama 7-8 jam per hari.

Jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya yang cukup merupakan pengertian dari kuantitas tidur. Kebutuhan tidur seseorang sangat mempengaruhi berbagai fungsi tubuh seseorang terutama dalam hal konsolidasi memori. Aromaterapi bunga lavender mengakibatkan efek tenang atau relaksasi sehingga bisa mengurangi kecemasan dan depresi yang dapat mempengaruhi kuantitas tidur.

### Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III nilai minimum dan maksimum sebelum diberikan intervensi 4 – 7 jam per hari dan

setelah diberikan intervensi 5-8 jam perhari. Nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi sebesar 5,87 dan setelah dilakuakn intervensi sebesar 7,03. Hasil penelitian ini terdapat Pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender dengan kuantitas Tidur Ibu hamil Trimester III di PMB Kota Padang, dengan p-value 0,001 yaitu  $p < 0,005$ .

Tabel 2.  
Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

| Kualitas Tidur | Mean | SD    | Min-Max | Z      | P-Value | n  |
|----------------|------|-------|---------|--------|---------|----|
| Sebelum        | 5,87 | 1,106 | 4-7     | -      | 0,0001  | 30 |
| Sesudah        | 7,03 | 0,928 | 5-8     | 0,3993 |         |    |

Sebagian besar ibu hamil trimester III yang diberikan aromaterapi lavender dapat mengatasi masalah ibu dengan gangguan tidur sebesar 71 %. Aromaterapi Lavender Essential oil yang diberikan pada ibu hamil trimester III memberikan efek relaksasi pada otot yang menyebabkan ibu mudah tidur. Aromaterapi yang dihirup memasuki hidung mencapai sistem limbik dihipotalamus yang akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan akan membantu ibu hamil untuk merasa rileks. Posisi rileks dapat menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas sehingga mempertahankan kewaspadaan dan akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut BSR (*Bulbar Synchronizing Regoin*) yang berfungsi berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur (Lanywati 2013). Hasil penelitian ini dikuatkan oleh M, Mua'limah 2022 yang mengemukakan bahwa Aromatherapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur karena kandungan linalool mempengaruhi gelombang alfa dan beta sehingga dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kuantitas tidur Ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. 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

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti sampaikan kepada berbagai pihak yang telah mendukung penelitian ini:

1. Ibu hamil Trimester III Yang telah bersedia menjadi Responden
2. Pimpinan STIKes Alifah Padang ‘
3. Pimpinan PMB Nurhaida, Amd.Keb

## REFERENSI

Afshar, M. K. et al. (2015). Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women,. doi: /ircmj., *Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women*, 17/4.

Agustina, R., Astika, E. and Wardani, H. W. (2018). *Primigravida Trimester III, Kehamilan*,.

Dement, W., Kryger and Roth, T. (2017). Principles and Practice of Sleep Medicine. *Principles and Practice of Sleep Medicine*., *Princ. Pract. Sleep Med.*

Elsevier Ltd. Greenberg, M. J. et al. (. (2017). *Effectiveness of Silexan oral lavender essential oil compared to inhaled lavender essential oil aromatherapy on sleep in adults*.

Jordan, R., Farley, C.. and Grace, K. . (2018). Prenatal and Postnatal Care: A Woman Centered Approach. *Prenatal and Postnatal Care: A Woman Centered Approach, Ne York: Wiley*.

Journal, N., Topdressing, F., Resistance, L., Rice, I., Growing, D., Wang, P., Technology, F., Station, E., District, L., & Municipality, L. (2015). *the effect of sleep of lavender in pregnan*. 2(2), 39–43.

Lillehei, A. S. et al. (2015). *Effect of Inhaled Lavender and Sleep Hygiene on Self-Reported Sleep Issues. A Randomized Controlled Trial*, 21(7),..

López, V. et al. (2017). *Exploring pharmacological mechanisms of lavender (Lavandula angustifolia) essential oil on central nervous system targets*.

Miftakhul Mu’alimah. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron*.

Mindell, J. A., Ann, R. and Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy, *Sleep Medicine. Elsevier B.V*, 16(4),..

Owais, S. et al. (2018). Pharmacological Interventions for Improving Postpartum Maternal Sleep. *Elsevier Ltd*.

Zafarghandi, N. et al. (2015). *The effects of sleep quality and duration in late pregnancy on labor and fetal outcome*.