

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRON KABUPATEN KEDIRI

Miftakhul Mu'alimah¹, Weni Tri Purnani¹, Sunaningsih¹

¹Universitas Kediri

miftakhulmualimah@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, khususnya ibu hamil. Karena pada saat tidur akan terjadi proses pengistirahatan dan pemulihan organ. Ibu hamil seringkali mengalami gangguan pada pola tidur terutama pada trimester III karena bertambahnya berat janin yang menyebabkan rahim semakin membesar, begah dan juga pergerakan janin. Aromaterapi dari bunga lavender merupakan salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromatherapy bunga lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan pendekatan one group pre test post test design. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berjumlah 19 ibu hamil. Penelitian ini menggunakan aromatherapy lavender dengan menggunakan difuser pada malam hari selama 7 hari. Instrumen yang digunakan adalah PSQI. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. Aromaterapi lavender memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur karena kandungan linalool mempengaruhi gelombang alfa dan beta sehingga dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : aromatherapy lavender, kualitas tidur, ibu hamil

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam

faktor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Potter dan Perry, mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur bukan hanya faktor tunggal, tetapi juga pengaruh multifaktor seperti faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Salah satu faktor fisiologis tersebut adalah kehamilan. Pada trimester ketiga permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Kurangnya waktu tidur dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan kemerosotan fisik, gangguan mental serius seperti cepat marah, kehilangan memori, timbul halusinasi, ilusi, dan sebagainya (Subandi, 2018).

Hasil penelitian Komalasari (2012) menunjukkan bahwa terdapat 72,2% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian Atika (2013) menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk. Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil (Bobak, 2012). 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 (Bangun, 2010). Lavender memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur (Supriyatna dkk, 2015). Minyak lavender dengan kandungan linaloolnya 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 (Julianto, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test. Dalam penelitian ini, sampel penelitian adalah Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. Analisis data menggunakan uji wilcoxon sign ranks Test

HASIL

1. Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	2	10,5
20-35 tahun	16	84,2
> 35 tahun	1	5,3
Total	19	100,0

2. Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan Kamar

Lingkungan	Frekuensi	Persentase
Panas	0	0
Hangat	13	68,4
Dingin	6	31,6
Total	19	100,0

3. Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelelahan

Kelelahan	Frekuensi	Persentase
Mengalami kelelahan	6	31,6
Tidak mengalami kelelahan	13	68,4
Total	19	100,0

Dari tabel di atas didapatkan menunjukkan bahwa hampir seluruh (84,2%) responden berumur 20-35 tahun. Sebagian besar (68,4%) responden dengan lingkungan kamar tidurnya hangat dan sebagian besar (68,4%) responden tidak mengalami kelelahan.

4. Tabel 4 Kualitas tidur sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lavender pada ibu hamil

Sebelum \ Sesudah	Baik		Cukup		Buruk		Sangat buruk		Total		
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cukup	11	57,9	3	15,8	0	0	0	0	14	73,7	
Buruk	1	5,3	4	21,0	0	0	0	0	5	26,3	
Sangat buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	12	63,2	7	36,8	0	0	0	0	19	100	
P value= 0,000		$\alpha=0,05$				Z=-3,900					

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar (57,9%) responden yang sebelumnya mempunyai kualitas tidur cukup, sesudah diberi aromaterapi lavender menjadi baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan hasil nilai negatif *rank* sebanyak 16 orang. Nilai *pre* dan *post* pemberian aromaterapi lavender adalah Z sebesar -3,900 dan ρ value = 0,000 atau kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri

PEMBAHASAN

Ibu hamil trimester III akan mengalami masalah sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang. Pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandungan kencing ibu hamil. Setelah perut besar,

bayi akan sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak (Kurnia, 2013).

Dan lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur (Supriyatna dkk, 2015). Minyak lavender dengan kandungan linaloolnya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini. 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 sehingga dapat meningkatkan waktu tidur (Julianto, 2016). Hasil penelitian Karadag (2015) menunjukkan bahwa aromaterapi mempengaruhi kualitas tidur lansia. Aromaterapi yang memiliki kandungan linalool dan geraniol berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks system saraf pusat dengan menstimulasiraf olfaktorius. Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlanngsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. *Essensial oil rose* merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, ketegangan syaraf, sakit kepala, dan insomnia (Karadag *et al.*, 2015).

Hasil penelitian Laura (2015) menguatkan bahwa aromaterapi lavender yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi sehingga bisa meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Menghirup lavender yang memiliki kandungan *linalool* dapat merangsang saraf olfaktorius yang mengantarkan impuls hingga ke otak melalui *olfactory bulb* yang berhubungan dengan struktur otak / sistem limbic seperti *amygdala* yang merupakan pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap bau-bauan) sehingga menghirup

lavender dapat memiliki efek menenangkan. Saat tubuh dalam keadaan rileks, maka aktivasi RAS menurun dan BSR mengambil alih sehingga menyebabkan tidur. Oleh karena itu aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur (Sari and Leonard, 2018); (Nopitasari, Sri and Rahayu, 2018).

SIMPULAN

Aromatherapi lavender berpotensi membantu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil karena kandungan *linalool* dapat merangsang saraf olfaktorius yang mengantarkan impuls hingga 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 bau-bauan) sehingga menghirup lavender dapat memiliki efek menenangkan.

REFERENSI

- Afshar, M. K. *et al.* (2015) '*Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women*', 17(4). doi: 10.5812/ircmj.17(4)2015.25880.
- Agustina, R., Astika, E. and Wardani, H. W. (2018) '*Primigravida Trimester III*', *Kehamilan*, 6, pp. 1–10.
- Dement, W., Kryger and Roth, T. (2017) *Principles and Practice of Sleep Medicine*. 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 : a systematic review protocol*', pp. 961–970. doi: 10.11124/JBISRIR2016-002980.
- Jordan, R., Farley, C. . and Grace, K. . (2018) *Prenatal and Postnatal Care: A Woman Centered Approach*. Ne York: Wiley Blackwell.
- Julianto (2016) *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Karadag, E. *et al.* (2015) '*Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients*'. doi: 10.1111/nicc.12198. Labor, E. (2007) '*Sleep Disturbance in Late Pregnancy and*', 23(2), pp. 103–108.

- Laura, D., Misrawati and Woferst, R. (2015) '*Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*', 2(2).
- Lillehei, A. S. *et al.* (2015) '*Effect of Inhaled Lavender and Sleep Hygiene on Self-Reported Sleep Issues : A Randomized Controlled Trial*', 21(7), pp. 430–438. doi: 10.1089/acm.2014.0327.
- Lillehei, A. S. and Halcon, L. L. (2014) '*A Systematic Review of the Effect of Inhaled Essential Oils on Sleep*', 20(6), pp. 441–451. doi:10.1089/acm.2013.0311.
- Supriyatna. 2015. *Fitoterapi Sistem Organ: Pandangan Dunia Barat Terhadap Obat Herbal Global*. Yogyakarta: Deepublish.