

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan diawali dengan bertemunya sel telur dan sperma, sehingga terjadi pembuahan dilanjutkan dengan implantasi hingga lahirnya janin. Kehamilan normal yaitu selama 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu TM I dimulai 0-14 minggu, TM II dimulai 14-28 minggu, dan TM III yaitu 28-40 minggu (Yuliani, 2021). Pada trimester I terjadi perubahan fisiologis pada sistem ekskresi ibu hamil menyebabkan kandung kemih tertekan oleh uterus yang mulai membesar sehingga menyebabkan ibu hamil selalu buang air kecil. Pada trimester III kepala janin sudah mulai turun kebawah pintu atas panggul, ibu hamil kembali mengeluh sering kencing karena kandung kemih mulai tertekan (Yuliani, 2021). Pertumbuhan janin yang makin besar dapat memberikan tekanan pada kandung kemih ibu, sehingga kapasitas kandung kemih terbatas, membuat ibu selalu ingin berkemih, yang bisa mempengaruhi waktu istirahat, termasuk jam tidur ibu hamil (Sufi, 2018). Keluhan semua ibu hamil seringkali sama antara lain mual muntah, sembelit, nyeri ulu hati, mulas dan susah tidur. Ibu hamil sering merasakan gangguan pola tidur saat kehamilan TM II dan III. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologi dan psikologi. Perubahan fisiologi akibat dari adanya usia kehamilan yang makin bertambah yaitu seperti pembesaran perut, perubahan anatomi serta perubahan hormon. Sedangkan perubahan psikologi yang dirasakan ibu hamil lebih disebabkan oleh kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab. Sehingga berujung pada kondisi depresi maka dari itu kualitas tidur pun terganggu (Sufi, 2018).

Gangguan tidur dapat menyebabkan datangnya stressor, maka hormon norepinefrin dan epinefrin di sekresikan oleh kelenjar medulla adrenal dan efek dari perangsangannya yaitu langsung pada organ-organ spesifik seperti pembuluh darah dan jantung. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah, setiap jaringan akan mengalami vasokonstriksi akhirnya membuat tahanan perifer meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah (Sufi, 2018). Dampak

kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi hipertensi, membatasi pertumbuhan janin dalam kandungan dan bahkan perubahan psikologi (Maisaro et al, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2020) menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Disebabkan oleh perdarahan yaitu sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, kemudian gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. Jumlah kematian ibu di Provinsi NTB pada tahun 2020 sebanyak 122 kematian. Penyebab nya yaitu perdarahan sebanyak 38 kasus, hipertensi dalam kehamilan 31 kasus, infeksi 8 kasus, gangguan sistem peredaran darah 6 kasus, gangguan metabolik 11 kasus, dan lain-lain 28 kasus. Menurut Profil Kesehatan NTB (2021) jumlah kematian ibu di Kabupaten Bima tahun 2020 sebanyak 10 kematian. Penyebab Kematian ibu terbanyak yaitu di sebabkan oleh hipertensi dalam kehamilan.

Berdasarkan penelitian (Hermeksi Rahayu, 2020) menyatakan ada hubungan antara kualitas tidur pada ibu hamil terhadap perubahan tekanan darah baik sistol maupun diastol dimana *p value* sistol=0,002 dan diastol 0,024 menggunakan uji *rank speramen test*. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi pada orang dewasa. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Hafiz, 2019).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan seseorang mempertahankan tidur hingga merasakan rileks keesokan harinya (Indri Seta Septadina, 2021). Kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari tanda maupun gejalanya seperti, terlihat segar bugar di pagi hari dan terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan umur seseorang (Leonard, 2018). Kualitas tidur yang terganggu bisa diatasi dengan metode non farmakologi. Aromaterapi adalah pengobatan yang melibatkan penggunaan minyak esensial murni yang didapatkan dari berbagai bagian tubuh, tanaman, bunga dan pohon, dimana mengandung sifat terapeutik yang berbeda (Julianto, 2016). Salah satu cara, menggunakan minyak esensial lavender yaitu dengan menghirupnya untuk memberikan manfaat langsung ke dalam tubuh (Maisaro et al, 2019). Minyak esensial lavender sangat serbaguna, sangat cocok

untuk merawat kulit terbakar, kulit mengelupas, psoriasis, serta membantu mengobati kasus insomnia. Aromaterapi lavender mengandung bahan utama *Linalool Acetate* yang memiliki kemampuan untuk mengendurkan juga melemaskan sistem kerja urat syaraf dan otot-otot yang menegang. Dengan menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa, keadaan seperti ini berhubungan dengan bersantai sehingga dapat menyembuhkan insomnia (Leonard, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Polindes Desa Lambu pada bulan oktober. Di dapatkan data jumlah ibu hamil trimester II dan III dengan HPL minimal akhir November sebanyak 16 orang. Hasil wawancara di dapatkan keluhan yang paling banyak di alami oleh ibu hamil Trimester II dan III yaitu sering merasakan gangguan dalam tidur seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan dan proses persalinan. dimana yang mengalami gangguan dalam tidur sebanyak 13 orang (81,25%) dan lainnya sebanyak 3 orang (18,75%). Gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil seperti, sering buang air kecil di malam hari dan merasakan nyeri punggung sebanyak 6 orang (46,15%), kecemasan dan rasa takut sebanyak 5 orang (38,46%) dll sebanyak 2 orang (15,38%). Berdasarkan wawancara dengan Koordinator cara yang dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil yaitu dengan memberikan KIE, mengajarkan relaksasi seperti pernapasan dalam, dan olahraga ringan atau jalan-jalan di pagi hari. Aromaterapi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil belum pernah di lakukan, ibu juga mengatakan bahwa tidak mengetahui Aromaterapi Lavender bisa membantu mengurangi gangguan tidur atau dapat memperbaiki kualitas tidur dari yang buruk menjadi kualitas tidur yang baik. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu?”.

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Agar mahasiswa mengetahui adanya “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu”.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil, usia kehamilan, riwayat kehamilan, pekerjaan dan Pendidikan ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu.
- b. Mengetahui perbedaan dari kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu.

### **D. Manfaat**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya kebidanan, terutama mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi tempat penelitian khususnya untuk Bidan Polindes dan Kader Posyandu dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kualitas pelayanan.
- b. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta Fakultas Kesehatan khususnya untuk Dosen Kebidanan dan Mahasiswa Kebidanan, dapat menambah bahan pustaka sebagai sumber bahan pembelajaran dan sumber penelitian lain.
- c. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Bima, hasil penelitian akan saya serahkan untuk dijadikan bahan penyuluhan atau sosialisasi tentang pentingnya kualitas tidur ibu hamil.
- d. Bagi peneliti menambah pengetahuan mengenai bagaimana melakukan penelitian khususnya tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Polindes Desa Lambu.

### E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan literatur yang ada, penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya tetapi masih berbeda atau bervariasi dari penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian yang dilakukan sebelumnya ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/ Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Miranda C. Baso, Fima L.F.G. Langi, dan Sekplin A.S. Sekeon/2018	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado	Penelitian ini didesain sebagai survey potong lintang atau <i>cross-sectional</i> , pengambilan sampel dengan menggunakan teknik <i>stratified cluster sampling</i> .  Variable independen: aktivitas fisik  Variable dependen: kualitas tidur pada remaja	Hasil uji statistik chi square menunjukkan nilai $p=0,001$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dengan nilai OR 2,5 yang artinya siswa-siswi yang aktivitas fisiknya tergolong aktif memiliki <i>odds</i> (peluang) memiliki kualitas tidur baik sebesar 2,5 kali lebih besar dibandingkan siswa-siswi yang aktivitas fisiknya tergolong tidak aktif	Sama-sama meneliti tentang kualitas tidur	Penelitian sebelumnya perlakuan yang diberikan yaitu aktivitas fisik sedangkan penelitian sekarang aromaterapi lavender  Desain penelitian yang digunakan <i>cross-sectional</i> penelitian sekarang <i>pre eksperimental</i> , dengan pendekatan <i>pre test post test one group design</i>  Penelitian sebelumnya teknik pengambilan sampel <i>stratified cluster sampling</i> . Penelitian ini <i>porposive sampling</i>  Sampel yang digunakan yaitu remaja dan penelitian ini yaitu ibu hamil
2	Nila Marwiyah, Fitria Sufi/ 2018	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur	<i>Quasi Ekperiment</i> dengan rancangan <i>Pretest dan posttest without</i>	Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji t dependen di dapatkan <i>p value</i> 0.000 berarti $p <$	Sama-sama menggunakan sampel ibu hamil	Penelitian sebelumnya perlakuan yang diberikan senam hamil, penelitian sekarang aromaterapi lavender

Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen	<i>control</i> , pengambilan sampel dengan teknik total sampling Variable independen: senam hamil Variable dependen: kualitas tidur ibu hamil	(0,05) yang berarti $H_0$ ditolak, sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan antara rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil	Meneliti kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III	Penelitian sebelumnya desain penelitian <i>Quasi Ekperiment Design</i> dengan rancangan <i>Pretest</i> dan <i>posttest without control</i> . Penelitian ini <i>pre eksperimental</i> , dengan pendekatan <i>pre test post test one group design</i>  Penelitian sebelumnya teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, penelitian ini <i>porpositive sampling</i>
---	---	--	--	--

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING  
YOGYAKARTA