

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang normal dan alamiah pada wanita dimana dalam masa kehamilan terjadi perubahan yang fisiologi yang meliputi perubahan fisik, psikologis dan sosial. Proses kehamilan ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam didalam lapisan rahim dan kemudian seiring berjalan waktu akan berkembang menjadi janin (Arum et al., 2021).

Perubahan yang dialami sering kali menimbulkan ketidaknyamanan (Fauziah et al., 2018). Hal ini disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin membesar. Keluhan berupa nyeri punggung bawah, peningkatan frekuensi buang air kecil, pergerakan janin dan kesulitan mencari posisi nyaman mengakibatkan ibu hamil trimester III merasa kesulitan tidur (Indrayani & Muhayah, 2020).

Secara umum, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sebanyak 7-8 jam. Sedangkan waktu tidur ibu hamil bisa mencapai 10 jam, tergantung dengan stamina dan usia ibu hamil. Kualitas tidur yang baik bagi ibu hamil berpengaruh terhadap stamina ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Wungouw, 2017). Prevalensi gangguan tidur yang dialami ibu hamil di Indonesia mencapai 64% (Putri et al., 2021). Selain itu, 24%-90% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dan 20% diantaranya menyebabkan gangguan tidur (Indrayani & Muhayah, 2020).

Menurut (Renityas et al., 2017) gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan, penurunan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, pegal di seluruh tubuh dan merasa tidak bersemangat. Selain itu, gangguan tidur dan kelelahan selama masa kehamilan dapat meningkatkan risiko hipertensi gestasional, mempengaruhi lama persalinan hingga tingkat sectio caesarea (Indrayani & Muhayah, 2020).

Kualitas tidur yang baik merupakan faktor yang penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Untuk itu ada berbagai terapi yang dapat membantumeningkatkan kualitas tidur baik secara farmakologi maupun secara nonfarmakologi. Terapi farmakologi umumnya melibatkan obat-obatan untuk mengatasi gangguan tidur dengan mengurangi kecemasan dan stres lalu memberikan efek yang menenangkan (Meilinda & Ayani, 2020). Contohnya adalah obat golongan Flurazepam dan Temazepam. Obat ini sering digunakan sebagai langkah untuk mengatasi kualitas tidur. Namun terapi tersebut dianjurkan untuk ibu hamil (Hollenbach et al., 2013).

Salah satu terapi non farmakologi yang berkembang di Indonesia adalah terapi komplementer. Terapi komplementer dan alternatif merupakan terapi non- konvensional dan bukan termasuk tradisi dari suatu negara (WHO, 2013). Di Indonesia, terapi komplementer telah diatur di dalam Keputusan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 yang menyatakan bahwa terapi komplementer merupakan terapi yang berdasar pada ilmu biomedik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan promosi kesehatan, pencegahan, pengobatan hingga pemulihan kesehatan (Rahayu & Herliana, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan penanganan secara non farmakologis biasanya dapat dilakukan dengan berolahraga dengan pemberian aromaterapi lavender. Aromaterapi adalah terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan murni berupa bahan cairan tanaman yang mudah menguap. Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran bahkan bisa membantu mengatasi mual muntah. Salah satu aroma terapi yang dapat mengatasi mual muntah yaitu aroma terapi lavender. (Sugita, 2018).

Menurut (Rosalinna, 2019) Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma secara langsung berhubungan dengan hipotalamus. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulation, menyalurkan pesan- pesan kebagian

otak serta bagian tubuh lain. Pesan yang diterima diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan rileks atau sedative. Penggunaan aromaterapi bunga lavender salah satunya dengan cara inhalasi untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Aromaterapi 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 olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfaktorius melalui saraf olfaktorius. Bulbus olfaktorius berhubungan dengan sistem limbik.

Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aromaterapi 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 dibekukan 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 (Jordan, Farley and Grace, 2018)

Penelitian Kamalifard et al (2018) membandingkan penggunaan aromaterapi lavender dengan bitter orange. Hasil yang didapatkan adalah aromaterapi lavender lebih signifikan untuk meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan aromaterapi bitter orange karena pada aromaterapi lavender terdapat kandungan linalool yang lebih tinggi (36,2%) dibandingkan pada aromaterapi bitter orange (32%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pakisaji pada bulan Juni 2023, didapatkan bahwa pada Puskesmas Pakisaji tersebut banyak ibu hamil yang mengalami gangguan tidur. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan pemberian terapi non farmakologi berupa lilin aromaterapi lavender. Selain memiliki kandungan linalool dan

linali asetat yang memberikan efek nyaman dan menenangkan lilin aromaterapi ini terbukti efektif dan praktis dapat dikerjakan dirumah dan tanpa membutuhkan bantuan dari orang lain.

Dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kab. Malang”

B. Rumusan Masalah

“Apakah Terdapat Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pakisaji tahun 2023

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan aromaterapi lavender.
- c. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah diberikan aroma terapi lavender

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan melakukan pemberian

aromaterapi lavender sebagai alternative tindakan untuk mencapai kualitas tidur yang baik.

b. Bagi Puskesmas Pakisaji

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan pelayanan kebidanan komplementer dan diterapkan pada ibu hamil

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan dan refrensi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan asuhan kebidanan komplementer dan ditetapkan pada ibu hamil dengan menerapkan pemberian lilin aromaterapi lavender.