

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji yang berlokasi di Jl. Raya Karangduren No.01 Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Puskesmas Pakisaji merupakan suatu kesatuan organisasi kesehatan fungsional yang merupakan pusat pengembangan kesehatan masyarakat yang juga membina peran serta masyarakat disamping memberikan pelayanan secara menyeluruh dan terpadu kepada masyarakat di wilayah kerja dalam bentuk kegiatan pokok.

Puskesmas pakisaji memiliki beberapa ruangan dan fasilitas seperti IGD, ruang rawat inap, ruang pendaftaran, apotek, laboratorium, kama bersalin, ruang tumbang pada balita dan anak, poli umum, poli gigi, ruang rekam medis, dan aula. Selain itu juga terdapat masjid, kantin, ruang tunggu, tempat parkir dan kamar mandi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan pemberian aromaterapi lavender pada 20 ibu hamil trimester III menggunakan skala ukur Pittsburgh *Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian ini sudah mendapat izin dari Komisi Etik Penelitian (KEP) sesuai dengan No. SKep/367/KEP/VIII/2023.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji dengan jumlah populasi sebanyak 23 ibu hamil. Dari populasi tersebut yang menjadi sampel sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 18 ibu hamil trimester III yang mengalami

gangguan kualitas tidur. Data diperoleh peneliti melalui lembar kuisisioner yang telah diisi langsung oleh responden.

Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Distibusi Frekuensi	
	N(18)	%
Usia Ibu		
<20 Tahun	1	5.6%
21-35 Tahun	17	94.4%
>35 Tahun	0	0%
Usia Kehamilan		
Trimester I	0	0%
Trimester II	0	0%
Trimester III	18	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	11	61.1%
Bekerja	7	38.9%
Pendidikan		
SD	0	0%
SMP	4	22.2%
SMA	11	61.2%
Peguruan Tinggi	3	16.7%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 21-35 tahun sebanyak 17 responden (94.4%), seluruh responden dengan usia kehamilan trimester III sebanyak 18 responden (100%), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 11 responden (61.1%), dan mayoritas responden berpendidikan SMK sebanyak 11 responden (61.2%).

b. Analisis Bivariat

- 1) Berikut ini deskripsi hasil penelitian yang diperoleh dari jawaban responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi lavender.

Tabel 4.2: Analisa Deskriptif Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
	Σ	%	Σ	%
Baik	0	0	16	88.9
Buruk	18	100	2	11.1
Total	18	100	18	100

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa rata – rata seluruh responden sebelum diberikan aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang buruk (100%). Pada tabel diatas juga menunjukkan bahwa sesudah diberikan aromaterapi lavender responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 16 responden (88.9%). Sedangkan responden yang tetap memiliki kualitas tidur yang buruk setelah diberi aromaterapi lavender sebanyak 2 responden (11.1%).

Dari hasil crosstab pada tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberi aromaterapi lavender semua ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk (100%), sedangkan responden mayoritas dengan usia 21-35 tahun (94.4%), usia kehamilan trimester III (100%), tidak bekerja terdapat 11 responden (61.1%), dan responden berpendidikan SMK sebanyak 11 (61.1%), sedangkan sesudah diberikan aromaterapi lavender belasan dari (88.9%) mengalami kualitas tidur baik dikategorikan mayoritas dengan usia 21-35 tahun (94.4%), usia kehamilan trimester III (100%), tidak bekerja terdapat 11 responden (61.1%), dan responden berpendidikan SMK sebanyak 11 (61.1%).

- 2) Berikut ini hasil pengujian pre-test dan post-test pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3: Hasil Pre-test dan Post-test Pemberian Aromaterapi

Pemberian Aroma Terapi Lavender	Kualitas Tidur				Z- Wilcoxon	P- Value
	Mean	Median	SD	Range		
Pre-Test	10.11	10	1.875	7 – 14	-4.000	0.00
Post-Test	4.17	4	1.098	2 – 6		

Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

**Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh data bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender kualitas tidur ibu hamil trimester III memiliki rata-rata 10.11, median 10, standar deviasi 1.875, dan rentang data 7 hingga 14. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender kualitas tidur ibu hamil trimester III memiliki rata-rata 4.17, median 4, standar deviasi 1.098 dan rentang data 2 hingga 6. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa skor uji kualitas tidur menurun setelah diberikan aromaterapi lavender. Artinya bahwa pemberian aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pernyataan diatas diperkuat dengan hasil uji wilcoxon dimana nilai-Z sebesar -4.000 dan nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.005$) dimana nilai *p-value* lebih kecil dari nilai (α) 0.05, sehingga disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau H_1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pakisaji, Kabupaten Malang.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian dari keseluruhan responden yang diteliti, peneliti mengkategorikan responden yang diteliti menjadi

responden dengan usia responden <20 tahun, 21-35 tahun, >35 tahun. Peneliti mendapatkan bahwa responden dengan mayoritas usia 21-35 tahun yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 17 responden (94.4%).

Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada kehamilan trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faru, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mu'aminah dan Weni, 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara usia ibu hamil dengan terjadinya gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III karena rata-rata responden pada penelitian ini mengalami gangguan tidur saat hamil di usia 20-35 tahun. Selain itu kualitas tidur juga dipengaruhi banyak faktor antara lain seperti kelelahan, pengonsumsi obat dan keadaan lingkungan.

b. Usia Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkategorikan usia kehamilan responden menjadi tiga yaitu kehamilan trimester I, trimester II, dan Trimester III. Peneliti mendapatkan bahwa semua responden dengan kehamilan trimester III sebanyak 18 responden (100%).

Kehamilan trimester III pada ibu hamil menyebabkan perubahan baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika usia kehamilan

meningkat, akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan adanya gangguan tidur pada wanita hamil sebanyak 46%-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester III. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester III kehamilan. Menurut literatur kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40% sementara gangguan tidur secara keseluruhan pada 84.2% -90.5% (Smyka et al., 2020).

Prevalensi gangguan tidur yang dialami ibu hamil di Indonesia mencapai 64% (Putri et al., 2021). Pada trimester III gangguan tidur dan mudah lelah yang dialami ibu hamil disebabkan oleh terbangun di malam hari akibat dari frekuensi buang air kecil yang meningkat dan mengganggu tidur yang nyenyak. Selain itu, wanita hamil juga mengalami insomnia akibat dari pembesaran uterus yang terasa tidak nyaman, dan pergerakan janin yang aktif (Husin & dkk, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (palifiana et al., 2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara gangguan kualitas tidur dengan usia kehamilan trimester III. Ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III memiliki resiko lebih besar mengalami gangguan kualitas tidur. Menurut peneliti, hal ini karena pada trimester III ibu hamil mengalami banyak keluhan seperti nyeri punggung bawah, peningkatan frekuensi buang air kecil cemas menjelang persalinan, pergerakan janin dan kesulitan mencari posisi tidur yang nyaman sehingga ibu hamil trimester III mengalami penurunan kualitas tidur.

c. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengkategorikan pekerjaan responden menjadi dua yaitu, bekerja dan tidak bekerja. Peneliti mendapatkan bahwa responden yang bekerja sebanyak 7 responden (38,9%).

Kehamilan mengakibatkan beberapa perubahan psikologis emosional dan fisik sehingga menyebabkan wanita mengalami kelelahan mulai dari kelelahan yang ringan maupun kelelahan yang parah. Kelelahan bagi wanita hamil yang bekerja akan memberikan dampak pada produktivitasnya baik itu dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Wanita hamil yang bekerja mengalami resiko kelelahan yang disebabkan beberapa faktor. Faktor yang dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami kelelahan ialah kurangnya pola istirahat yang dapat menyebabkan insomnia pada ibu hamil kualitas tidur yang buruk dan waktu yang dibutuhkan selama bekerja (Reid KJ, 2018)

Pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan yang dialami ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya maupun bagi janin yang ada didalam kandungan. Resiko kesehatan yang akan dialami jika ibu hamil mengalami kelelahan yaitu dapat muncul flek atau berak darah kontraksi dini, dan stress (Rosalia dan Irene, 2019). Ibu hamil memiliki resiko pada kehamilannya jika waktu kerja yang tinggi seperti penelitian yang dilakukan (Masumi Takeuchi, 2021) yang menyatakan bahwa ibu yang kerja 71 jam atau lebih dalam seminggu atau lebih dalam seminggu memiliki resiko tiga kali lipat mengalami ancaman aborsi, perempuan yang bekerja 51-70 jam per minggu memiliki resiko kelahiran prematur dan juga kualitas tidur buruk yang disebabkan kurangnya istirahat dan kelelahan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haris Muzakir dan Prihayati, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan pada wanita hamil yang bekerja akan mengalami kelelahan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Menurut peneliti, hal ini terjadi karena ibu hamil yang bekerja akan memiliki waktu istirahat yang lebih singkat dan beresiko mengalami kelelahan sehingga kualitas tidur ibu hamil yang bekerja mengalami penurunan atau gangguan.

d. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkategorikan pendidikan menjadi 4 yaitu SD, SMP, SMK, dan Perguruan Tinggi. Peneliti mendapatkan bahwa responden dengan mayoritas pendidikan SMK sebanyak 11 responden (61.1%).

Pengetahuan erat kaitanya dengan pendidikan, dimana pendidikan merupakan suatu proses belajar yang mengarah individu lebih dewasa dan lebih matang pemikirannya. Semakin tinggi ilmu pendidikan seseorang maka pengetahuannya semakin baik. Ini dipengaruhi oleh pengalaman maupun wawasan yang lebih luas dibanding mereka yang memiliki pendidikan lebih rendah.

Pendidikan bagi ibu hamil sangat penting dalam merespon setiap perubahan individu pada masa kehamilan. Bila semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang dimiliki sehingga pendidikan sangat penting bagi ibu hamil seperti pentingnya tentang kunjungan ANC (Ningsih, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2021) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pendidikan dengan gangguan kualitas tidur. Menurut peneliti, pendidikan tidak ada kaitanya dengan gangguan kualitas tidur.

2. Analisa Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian bahwa didapatkan hasil pretest dan pretest sebelum diberikan aromaterapi lavender semua responden sebanyak 18 responden yang mengalami kualitas tidur buruk (100%),

sedangkan hasil posttest setelah diberikan aromaterapi lavender sebanyak 16 responden mengalami peningkatan dan memiliki kualitas tidur yang baik (88.9%) dan sebanyak 2 responden lainnya tetap memiliki kualitas tidur yang buruk (11.1%).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahaptidur REM dan NREM yang sesuai dengan usia. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Al-Abri, Al Lawati, Zadjali, & Ganguly, 2020; Famodu et al., 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2021) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III relatif lebih tinggi. Menurut peneliti hal ini dipengaruhi oleh sering berkemih di malam hari nyeri punggung, kelelahan, perubahan fisiologis kesulitan mencari posisi nyaman untuk tidur, sesak nafas serta kondisi lingkungan yang gaduh.

Terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur salah satunya yaitu terapi non farmakologi dengan pemberian aromaterapi aromaterapi. Aromaterapi adalah terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan murni berupa cairan tanaman yang mudah menguap. Aromaterapi memberikan efek bagi penghirupnya seperti ketenangan kesegaran, bahkan dapat membantu mengatasi mual muntah. Salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi kualitas tidur yaitu aromaterapi lavender (Sugita, 2018).

Menurut (Sugita dan Rosalinna 2019) Aroma terapi 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 elektro kimia yang menyebabkan rileks atau sedative. Penggunaan roma terapi bunga lavender salah satunya dengan cara inhalasi untuk mendapatkanmanfaatlangsungkedalamtubuh. Aroma terapi bunga lavender ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aroma terapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut kebulbus olfactorius melalui saraf olfactorius Bulbus olfactorius berhubungan dengan sistem limbik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jordan, Farley and Grace, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dikarenakan saat menghirup aromaterapi lavender responden merasakan nyaman, segar, dan rileks sehingga aromaterapi bunga lavender ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma akan merangsang otak sehingga nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur. Menurut peneliti, hal ini dikarenakan dalam aromaterapi lavender terdapat linalool dapat merangsang amygdala yang merupakan pusat emosi hippocampus yang berhubungan dengan memori kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur yang dapat memberikan ketenangan dan kesegaran sehingga aroma tersebut ke dalam bagian otak kecil sehingga dapat mempengaruhi orang untuk mudah tertidur.

3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel yang didapatkan menunjukkan bahwa uji statistic menggunakan uji wilcoxon dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.005$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji. Dari hasil penelitian yang didapat terjadi perubahan yang signifikan terhadap jumlah responden yang mengalami perubahan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai dengan usia. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Al-Abri, Al Lawati, Zadjali, & Ganguly, 2020; Famodu et al., 2018).

Aroma terapi merupakan terapi komplementer dalam praktik kebidanan dengan menggunakan minyak atsiri dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup (Virianingsih, 2019).

Aroma terapi lavender adalah salah satu terapi non farmakologi yang berbentuk essential oil untuk meningkatkan kualitas tidur yang mempunyai kandungan linalool dan linaliasetat yang dapat memberikan efek nyaman dan menenangkan (Zuraida, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (mu'alimah, 2022) yang menyatakan saat kehamilan trimester III sering kali dijumpai dengan beberapa keluhan salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur. Oleh karena itu, perlu dilakukan terapi secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dialkuakn yaitu pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, aromaterapi lavender menjadi salah satu pilihan terapi yang tepat saat mengalami kualitas tidur yang buruk, membuat tubuh semakin tenang dan rileks. Aromaterapi lavender yang mengandung linalool akan merangsang secara otomatis otak serta syarf untuk lebih mudah tertidur.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dari penelitian ini. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan penelitian dalam melaksanakan penelitian. Keterbatasan penelitian tersebut, sebagai berikut:

1. Waktu pelaksanaan penelitian terbatas sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal penelitian dengan kegiatan belajar mengajar di tempat penelitian.
2. Usia kehamilan ibu yang berbeda beda sehingga memerlukan waktu yang cukup untuk melakukan intervasi dan mengingat pemberian intervasi tersebut hanya pada saat responden hamil tri mester III yang mengalami gangguan kualitas tidur.
3. Belum membahas lebih detail tentang pengaruh gangguan kualitas tidur lainnya.