

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang esensial dalam mempertahankan kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk pada masa kehamilan. Pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil umumnya mengalami berbagai perubahan biologis, baik fisik maupun hormonal, yang dapat memengaruhi pola tidur. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan gangguan tidur, seperti mudah terbangun di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, serta penurunan kualitas dan kuantitas tidur (Sharma et al., 2020). Permasalahan ini menjadi perhatian dalam pencapaian *Sustainable Development Goals (SDGs)*, khususnya Tujuan ke-3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan kesejahteraan. Salah satu targetnya adalah menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Hingga kini, AKI dan gangguan kesehatan pada ibu hamil, termasuk gangguan tidur, masih menjadi tantangan yang berdampak negatif terhadap kesehatan ibu selama kehamilan. (Dinkes Yogyakarta, 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)*, secara global sekitar 41,8% ibu hamil mengalami *insomnia*, yang termasuk dalam kategori gangguan tidur. Di wilayah Asia, prevalensi *insomnia* pada ibu hamil tergolong tinggi, yakni sebesar 48,2%, diikuti oleh Afrika sebesar 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa sebanyak 97,3% ibu hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur di malam hari. Rata-rata, sekitar 78% ibu hamil di Amerika Serikat mengalami kesulitan tidur. Di Indonesia, sebagian besar ibu hamil juga mengalami masalah serupa, dengan prevalensi gangguan tidur mencapai 97%. Secara nasional, gangguan pola tidur pada ibu hamil tercatat sebesar 36,5%. Di wilayah Yogyakarta, tingkat kecemasan yang berkaitan dengan pola tidur menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia kehamilan, yaitu sebesar 15,2% pada trimester pertama, meningkat menjadi 19,6% pada trimester kedua, dan mencapai 22,8% pada trimester ketiga (Yunita et al., 2024).

Gangguan tidur pada ibu hamil berpotensi menimbulkan konsekuensi kesehatan yang serius, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Dampak jangka pendek yang dapat terjadi antara lain kelelahan, rasa kantuk berlebihan pada siang hari, penurunan kemampuan konsentrasi, serta berkurangnya kualitas interaksi antara ibu dan bayi (Mu'alimah et al., 2022). Selama masa kehamilan, gangguan tidur dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap berbagai komplikasi, seperti preeklamsia, diabetes gestasional, bahkan risiko persalinan prematur. Kurangnya kualitas dan durasi tidur juga dapat menyebabkan kelelahan, peningkatan tingkat stres, penurunan daya tahan tubuh, serta memengaruhi proses persalinan dan pemulihan pascapersalinan. Masalah tidur jangka panjang juga dapat berdampak pada persalinan dan pemulihan pascapersalinan, serta menyebabkan gangguan tidur pada bayi baru lahir setelah melahirkan (Kallestad et al., 2021).

Peningkatan kualitas tidur selama kehamilan dapat dilakukan melalui intervensi *farmakologis* dan *non-farmakologis*. Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dapat dilakukan melalui intervensi *farmakologis*, seperti penggunaan *sedatif* tertentu, misalnya golongan *benzodiazepine* (diazepam, lorazepam), *antihistamin sedatif* (difenhidramin), dan *non-benzodiazepine hypnotics* (zolpidem). Meski demikian, penggunaannya tidak dianjurkan secara rutin karena berisiko menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, gangguan kognitif, hipotonia, depresi pernapasan pada neonatus, serta gejala *withdrawal*. Obat-obatan ini dapat menembus *plasenta* dan meningkatkan risiko kelainan bawaan, terutama jika digunakan pada trimester pertama. Oleh karena itu, pemakaiannya harus dibatasi dan dilakukan di bawah pengawasan medis yang ketat (Teha et al., 2022). Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dapat dilakukan melalui intervensi *non-farmakologi* yaitu salah satunya yaitu aromaterapi, yang terbukti efektif adalah minyak esensial *lavender* (*Lavandula angustifolia*), yang dikenal memiliki efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur. Efek tersebut diperoleh melalui kandungan senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, yang bekerja pada sistem saraf pusat (Hughes et al., 2020). Pemerintah turut mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu hamil melalui program Pekan Ibu Hamil Sehat yang dilaksanakan secara rutin setiap tahun, serta pelaksanaan

Kelas Ibu Hamil yang diselenggarakan minimal empat kali selama masa kehamilan. Dalam program ini, ibu hamil diberikan edukasi mengenai gizi seimbang, pemeriksaan kehamilan *Antenatal Care* (ANC), prinsip *sleep hygiene*, teknik relaksasi, serta penanganan awal terhadap gangguan tidur (Dinkes Yogyakarta, 2022).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa aromaterapi *lavender* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* dalam *lavender* bekerja pada sistem limbik otak, memberikan efek relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan. Sekitar 71% ibu hamil trimester III yang menggunakan aromaterapi ini mengalami perbaikan gangguan tidur, yang diduga berkaitan dengan efek relaksasi otot sehingga mempermudah proses tidur (Ayudia et al., 2022). Kandungan *linalool* dalam *lavender* merangsang saraf penciuman (*nervus olfaktorius*), yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak melalui *bulbus olfaktorius*. Struktur ini berhubungan langsung dengan sistem limbik, termasuk *amigdala* yang berperan dalam pengaturan emosi dan *hipokampus* yang berfungsi dalam pengolahan memori, termasuk memori terhadap bau. Oleh karena itu, paparan aroma *lavender* dapat memberikan efek menenangkan melalui mekanisme kerja sistem saraf pusat (Mu'alimah et al., 2022). *Lavender* mengandung senyawa aktif utama berupa *linalool* dan *linalyl acetate*, serta komponen minor seperti *cineole* dan *camphor*. Kombinasi senyawa-senyawa ini bekerja secara sinergis untuk menghasilkan efek terapeutik, antara lain sebagai antikecemasan (*antiansietas*), antidepresan, serta relaksan otot (Parihar et al., 2022).

Berdasarkan Pasal 46 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 tentang Tenaga Kesehatan, dinyatakan bahwa “Tenaga kesehatan berkewajiban memberikan pelayanan medis yang bermutu sesuai dengan standar profesi dan etika.” Ketentuan ini menegaskan bahwa tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab untuk memperhatikan keluhan yang dialami oleh ibu hamil, termasuk gangguan tidur, serta memberikan solusi yang aman. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui intervensi non-farmakologis, seperti penggunaan aromaterapi *lavender* (Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 10 ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda dengan menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* merupakan instrumen yang sudah tervalidasi secara global dan banyak digunakan dalam penelitian untuk mengukur kualitas tidur, termasuk pada ibu hamil (Buysse, 1989). Hasil menunjukkan bahwa semua responden (100%) memiliki skor di atas 5, dengan rata-rata 19,5, yang menandakan kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur dialami oleh seluruh ibu hamil trimester III, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Amanda".

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut, permasalahan yang akan diteliti dalam studi ini "Bagaimanakah pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III di Klinik Amanda?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Pratama Amanda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Amanda berdasarkan usia, jumlah anak, pendidikan, pekerjaan, dan kualitas tidur ibu hamil.
- b. Menilai kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender.
- c. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

- a. Menilai kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender.
- b. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III.
- c. Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktisi

Hasil dari penelitian ini akan memberikan manfaat yang penting terutama bagi peneliti di bidang kesehatan ibu. Penelitian mendapat manfaat:

- a. Untuk Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Amanda.

Dapat memberikan edukasi dan informasi mengenai manfaat penggunaan aromaterapi lavender sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, sehingga dapat membantu ibu hamil trimester III dalam mengatasi gangguan tidur secara alami dan aman.

- b. Bagi Keluarga Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Amanda.

Dapat memberikan pemahaman kepada anggota keluarga mengenai pentingnya kualitas tidur bagi ibu hamil serta peran keluarga dalam mendukung penggunaan aromaterapi lavender di lingkungan rumah sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang lebih baik.

- c. Bagi Bidan di Klinik Pratama Amanda.

Dapat menjadi masukan dan pertimbangan dalam penyusunan program atau layanan kesehatan yang mendukung peningkatan kualitas tidur ibu hamil, serta sebagai alternatif intervensi non-obat dalam pelayanan antenatal care.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan dapat menjadi sumber pustaka yang berkaitan dengan aromaterapi lavender dalam upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka yang tersedia, penelitian ini merujuk pada studi-studi terdahulu namun memiliki perbedaan atau variasi tertentu dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	persamaan	Perbedaan
1	Ayudia et al., 2022	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga	<i>Quasi eksperimen, pre-post test</i>	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.	Persamaan dari penelitian ini sama sama menggunakan instrumen kuesioner PSQI	Perbedaan penelitian ini mengukur kuantitas bukan kualitas dan metode peneitian ini menggunakan <i>Quasi eksperimen, pre-post test</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>Pre-Eksperimen pre-post test one group</i>
2	Lathifatun Nafsiyah & Kamidah, 2024	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	<i>Pre-ekspperimental, pre-post test</i>	Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai P value=0.000 dimana nilai tersebut <0.05 , yang menunjukkan bahwa H_a diterima yakni ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.	Persamaan dari penelitian ini sama sama menggunakan instrumen kuesioner PSQI, metode penelitian, dan lama pemberiannya,	Perbedaan penelitian ini menggunakan pemberian aromaterapi <i>Diffuser</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>essential oil</i> dan tisu.

- | | | | | | | |
|---|------------------------|---|--|--|---|---|
| 3 | Mu'alimah et al., 2022 | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil | <i>Quasi eksperimen, pre-post test one group</i> | Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. | Persamaan dari penelitian ini sama sama menggunakan instrumen kuesioner PSQI, Sama dalam meneliti efek aromaterapi lavender pada kualitas tidur ibu hamil dengan menggunakan <i>essential oil</i> dan tisu. | Perbedaan penelitian ini menggunakan <i>Quasi eksperimen, pre-post test one grup</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>Pre-Eksperimen pre-post test one group</i> |
| 4 | Teha et al., 2022 | <i>The Effectiveness of Lavender Aroma Therapy for Better Quality of Sleep in Pregnant Women: Meta-Analysis</i> | <i>Cross-sectional study</i> | Sebanyak 9 uji coba <i>randomized controlled trials</i> yang berasal dari Iran dan Indonesia dipilih untuk tinjauan sistematis dan meta-analisis. Data yang dikumpulkan menunjukkan efektivitas aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil adalah 0,38 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberi aromaterapi (SMD= 0,38; 95% CI= 0,38 hingga 0,55) dan p=0,004 bermakna secara statistik. | Persamaan dari penelitian ini sama sama menggunakan instrumen kuesioner PSQI | Perbedaan penelitian ini menggunakan <i>Cross-sectional study</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>Pre-Eksperimen pre-post test one group</i> |

- | | | | | | | |
|---|------------------------|---|--|--|--|---|
| 5 | Keykha et al.,
2020 | <i>Sleep the on Oil
Essential Lavender
with Aromatherapy of
Effect r Third the in
Women Pregnant of Q</i> | <i>quasi-
eksperimental</i>
menggunakan
desain <i>pre-post</i>
<i>test</i> dengan
kelompok
kontrol. | Hasil uji one-way analysis of variance kelompok intervensi menunjukkan bahwa kualitas tidur dalam meneliti efek pada post-test secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test ($P < 0,001$). Selain itu, perbandingan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol pascaoperasi dengan analisis kovarians menunjukkan bahwa skor kualitas tidur pada kelompok intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($P < 0,001$), dan aromaterapi dengan minyak esensial lavender sebesar 59%. Menjelaskan perubahan skor kualitas tidur. | Persamaan dalam penelitian ini sama dalam meneliti efek aromaterapi lavender pada kualitas tidur ibu hamil dengan menggunakan <i>essential oil</i> dan tisu, menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai alat ukur kualitas tidur, | Perbedaan pada penelitian ini yaitu menerapkan aromaterapi selama 3 malam berturut-turut setiap minggu selama satu bulan sedangkan peneliti melakukan penelitian selama 7 hari dilakukan 1 kali setiap malam. Metode penelitian ini menggunakan kelompok kontrol. |
|---|------------------------|---|--|--|--|---|
-