

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan kondisi yang sangat dinantikan oleh banyak pasangan dan bahkan juga dari keluarga pasangan tersebut. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwasannya kehamilan merupakan suatu proses yang membutuhkan adaptasi sangat panjang, terlebih ketika kehamilan berada di trimester akhir. Berbagai ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III diantaranya seperti perasaan takut sakit dan bahaya fisik yang ditimbulkan saat melahirkan, posisi tidur yang tidak nyaman, kecemasan mengenai kondisi calon bayinya, dan banyak hal lainnya yang bisa menyebabkan terjadinya gangguan tidur sehingga kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi buruk.

Menurut (Hairunnisyah & Kumorojati, 2023) kualitas tidur merupakan suatu keadaan seseorang mempertahankan tidur sehingga merasakan rileks keesokan harinya. Kualitas tidur yang baik bisa dinilai dengan terlihat segar di pagi hari dan terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang, ditandai dengan dirasakannya ketenangan, kenyamanan, serta tidak adanya kecemasan. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan calon bayi yang akan dilahirkan dan menjaga kesehatan ibu selama kehamilan serta memberikan cukup energi saat persalinan.

Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8% sedangkan prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%. Menurut *National Sleep Foundation* (2017) dalam (Adiputri, NW, et al., 2023), banyaknya ibu hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Gangguan tidur yang sering terjadi pada ibu hamil adalah sulit memulai tidur bahkan sampai sering terbangun di malam hari. Dimana terjadinya permasalahan berupa

gangguan tidur tersebut memicu pada kualitas tidur ibu hamil yang buruk dan menyebabkan komplikasi pada kehamilannya, kemudian akan berpengaruh kepada janinnya (Adiputri, NW, et al., 2023).

Menurut (Meihartati & Iswara, 2021) kualitas tidur yang kurang baik pada ibu hamil trimester III bisa diatasi dengan metode non farmakologi, yakni dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender adalah terapi menggunakan minyak essensial lavender yang dinilai dapat membantu mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman. Aromaterapi bunga lavender digunakan karena bunga lavender ini mengandung *linalool* yang berfungsi sebagai efek sedatif, sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan dapat menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius hingga aroma sampai pada *nucleus raphe*. *Nucleus raphe* yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur dan dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini akan membantu meningkatkan kualitas dan lama tidur ibu hamil trimester III. Pemberian aromaterapi lebih aman daripada pemakaian obat tidur yang tidak diperbolehkan pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi lebih cepat diabsorpsi dibandingkan dengan pemberian obat oral. Ketika aromaterapi diberikan secara inhalasi, minyak essensial akan menguap dan terjadi kontak dengan silia dari mukosa hidung, sehingga mempengaruhi sistem limbik serta hipotalamus yang menghasilkan efek sedatif pada sistem saraf dan endokrin (Adiputri, NW, et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara kepada 8 ibu hamil trimester III didapatkan 7 dari 8 ibu hamil mengalami gangguan tidur. Diantaranya ada yang mengatakan sulit tidur karena merasakan gerakan janinnya yang aktif, ada juga yang dikarenakan perutnya semakin besar menyulitkan ibu untuk mencari posisi yang nyaman. Selain itu, ada juga ibu yang mengatakan terganggu pikirannya dikarenakan merasa takut dan cemas menghadapi persalinannya. Sedangkan penanganan

permasalahan tersebut masih minim dilakukan mengingat adanya fasilitas kesehatan yang berjarak jauh dari tempat tinggal mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

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

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kebidanan mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan bidan untuk akhirnya dapat mengembangkan intervensi dan pelayanan dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan ibu hamil dengan diberikan aromaterapi

lavender yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya sebagai bahan dasar acuan atau referensi untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar acuan untuk puskesmas kemudian memberikan intervensi pelayanan kebidanan terutama dalam mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan terutama pada ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran pustaka, beberapa penelitian terkait dengan judul pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil diantaranya:

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| No | Penulis dan Tahun | Judul | Persamaan | Perbedaan |
|----|---------------------------------------|---|--|---|
| 1. | Tuti Meihartati, Ira Iswara (2021) | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil | Desain penelitian yang digunakan adalah metode <i>one group pretest posttest design</i> . Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon. | Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>quasy eksperimen</i> . Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Waktu dan tempat pelaksanaan juga berbeda dengan penelitian ini. |
| 2. | Hairunnisyah, Ratih Kumorojati (2023) | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil | Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>pre eksperimental</i> dengan metode <i>one</i> | Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Waktu dan tempat |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | | Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu | <i>group posttest design.</i> Instrumen yang digunakan kuesioner PSQI. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon. | pelaksanaan penelitian juga berbeda. |
| 3. | Ari Adiputri, NW, Catur Esty Pamungkas, Desi Rofita, Indriyani Makmun (2023) | Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Lama Tidur pada Ibu Hamil Trimester III | Desain penelitian yang digunakan adalah metode <i>one group pretest posttest design.</i> Metode pengambilan sampel menggunakan <i>non probability sampling</i> secara <i>consecutive sampling.</i> Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon. | Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>quasy eksperimen.</i> Instrumen yang digunakan adalah kuesioner <i>sleep diary.</i> Waktu dan tempat pelaksanaan juga berbeda dengan penelitian ini. |
| 4. | Miftakhul Mu'alimah, Weni Tri Purnani, Sunaningsih (2022) | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri | Desain penelitian yang digunakan adalah metode <i>one group pretest posttest design.</i> Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon. | Rancangan penelitian yang digunakan adalah <i>quasy eksperimen.</i> Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling.</i> Waktu dan tempat pelaksanaan juga berbeda dengan penelitian ini. |