

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu hamil trimester III memiliki kebutuhan dasar berupa nutrisi, tidur, hygiene, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah adalah terpenuhinya kebutuhan akan tidur dan istirahat (Badrus dan Khoiroh, 2018). Ketika usia kehamilan meningkat, akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin (Ayudia et al, 2023). Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung (Wahyuni dan Widyastuti, 2023).

Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2022 prevalensi sebanyak 63,4%. Akibat tidak terpenuhinya kualitas tidur berdampak pada kejadian kelahiran preterm, hambatan pertumbuhan janin intrauterin, gawat janin, asfiksia, aspirasi mekonium, serta lebih rentan menderita hipertensi gestasional, preeklampsia, diabetes melitus dan waktu melahirkan lebih lama dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik (Wahyuni dan Widyastuti, 2023).

Upaya untuk mengatasi kualitas tidur trimester III pada gangguan tidur antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat – obatan tetapi tidak dianjurkan untuk ibu hamil karena dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan. Sedangkan terapi non farmakologi lebih aman digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, adapun terapi non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil dengan cara aromaterapi (Rosyadah et al, 2023).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk memperbaiki keadaan fisik dan psikologis seseorang. Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender karena mengandung linalool asetat yang dapat merangsang sistem

kerja saraf dan mengencangkan otot, menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan merangsang hipotalamus, hal ini dilakukan dengan keadaan bersantai atau relaksasi sehingga dapat mengobati gangguan tidur (Rosyadah et al, 2023). Hasil penelitian Meihartati dan Iswara (2021) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil disimpulkan bahwa pada pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III ada pengaruh.

Salah satu peran bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah sebagai edukator atau pendidik. Salah satu media yang dapat bidan gunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) adalah berupa booklet. Booklet merupakan kumpulan informasi yang dirangkum secara ringkas dengan bentuk yang unik dan menarik sehingga memudahkan pembaca untuk memahami informasi yang terkandung didalam Booklet tersebut. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran Booklet dengan judul Tingkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Aromaterapi Lavender.

Media Booklet Aromaterapi Lavender sebagai target luaran bertujuan agar ibu hamil dapat menerapkan serta menambah pengetahuan tentang Aromaterapi Lavender untuk meningkatkan Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Media Booklet Aromaterapi Lavender yang dibuat mampu memberikan manfaat bagi masyarakat sebagai sumber pengetahuan untuk mencegah terjadinya masalah tidur dengan cara nonfarmakolgi, manfaat bagi tenaga kesehatan dapat menggunakan media tersebut sebagai pengetahuan dan dapat diterapkan kepada ibu hamil dengan keluhan masalah tidur. Dan bagi penulis, sebagai pengetahuan media edukasi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) khususnya dibidang kesehatan.