

**PERBANDINGAN PEMBERIAN AROMATERAPI *LAVENDER*  
DAN MANDI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III**

**STUDI LITERATUR**



**Oleh :**

**SITI HARDIYANTI MOKODOMPIT**

**(NIM : 21530117038)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLTEKKES KEMENKES SORONG  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**PERBANDINGAN PEMBERIAN AROMATERAPI *LAVENDER*  
DAN MANDI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III**

**STUDI LITERATUR**



**SITI HARDIYANTI MOKODOMPIT**

**(NIM : 21530117038)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLTEKKES KEMENKES SORONG  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
TAHUN 2021**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**STUDI LITERATUR : PERBANDINGAN PEMBERIAN  
AROMATERAPI LAVENDER DAN MANDI AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER II  
DAN III**

Oleh

**SITI HARDIYANTI MOKODOMPIT**  
**NIM : 21530117038**

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji  
Pada tanggal

Susunan Tim Penguji

1. Zainab Ismail, S.SiT,M.Kes  
NIP :195711271981012001

(.....)

2. Mariana Isir,S.ST.M.Kes  
NIP : 196903171993012002

(.....)

3. Harlinah, S.ST,M.Kes  
NIP :

(.....)

Telah Diterima Pada Tanggal  
Plt. Ketua Jurusan Kebidanan

**PAPUA BARAT**

**Sunaeni M.Keb.**

**NIP : 198109122012122001**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Perbandingan Pemberian Aromaterapi  
Lavender dan Mandi Air Hangat  
Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil  
Trimester II dan III

Nama lengkap : Siti Hardiyanti Mokodompit

NIM : 21530117038

Prodi : Sarjana Terapan Kebidanan

Politeknik : Poltekkes Kemenkes Sorong Alamat

Rumah dan No. Telp/Hp : Jl. KM.12 /081248368268

Alamat e-mail : [hrdyantimokodompit@gmail.com](mailto:hrdyantimokodompit@gmail.com)

Dosen Pembimbing I

Nama Lengkap dan Gelar : Mariana Isir, S.ST, M.Kes

NIP Poltekkes/NIDN : 196903171993012002

Alamat Rumah dan No. Telp/Hp : Jln. Turi Klademak/082398651225

Dosen Pembimbing II

Nama Lengkap dan Gelar : Harlinah, S.ST, M.Kes

NIP Poltekkes/NIDN : -

Alamat Rumah dan No. Telp/Hp : Jln. Pramuka No 1 Asrama Korem 181/1  
vt/085314333111

Sorong, Oktober 2021

Mengetahui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Mariana Isir, S.ST, M.Kes

Harlinah, S.ST, M.Kes

NIP : 196903171993012002

NIP :

Ketua Jurusan Kebidanan

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong



Sunaeni, M.Keb

NIP : 198109122012122001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga tersusunnya tugas akhir ini dengan judul “Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Mandi Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III”

Dalam penyusunan proposal skripsi ini penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak. Sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak Terima Kasih kepada pihak yang terlibat dalam membantu penulis dalam menyelesaikan dan menyempurnakan penulisan ini, yaitu :

1. Ibu Ariani Pongoh, S.ST,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Sorong.
2. Mariana Isir, S.ST,M.Kes selaku sebagai pembimbing I yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
3. Harlinah, S.ST.Mkes selaku sebagai pembimbing II yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan serta masukan sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Sunaeni.M.keb selaku Plt ketua jurusan kebidanan
5. Ibu C.Situmorang, M.Keb selaku ketua program studi DIV Kebidanan Para dosen dan staf Jurusan Kebidanan yang telah membantu dan memberikan masukannya kepada peneliti.

6. Alm. Bapak H. Mokodompit dan Ibu J. Mokodompit selaku orang tua telah memberikan doa dan dukungan selama ini
7. Bapak M. Tafalas dan Ibu H. Mokodompit selaku tante dan om yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa.
8. Para sahabat dan teman-teman yang telah membantu dalam proses pembuatan proposal sampai penelitian ini, memberikan motivasi dan semangat.

Semoga usaha pembuatan tugas akhir yang telah dikerahkan ini dapat membuahkan hasil yang maksimal dan bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan proposal skripsi ini terdapat kekurangan. Untuk itu, penulis memohon maaf, karena sesungguhnya kesempurnaan ini hanya milik Tuhan Yang Maha Esa.

Sorong, 10 Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>COVER .....</b>                                    | <b>i</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>                         | <b>ii</b> |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>                        | <b>iv</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                            | <b>v</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                         | <b>3</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                              | 3         |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                             | 7         |
| 1.3 Tujuan.....                                       | 8         |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                               | 8         |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                             | 8         |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                          | 8         |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORI .....</b>                    | <b>10</b> |
| 2.1 Konsep Dasar/Teori .....                          | 10        |
| 2.1.1 Pengertian Kehamilan .....                      | 10        |
| 2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Hasil Konsepsi ..... | 15        |
| 2.3 Aromaterapi <i>Lavender</i> .....                 | 31        |
| 2.4 Konsep Dasar Tidur .....                          | 33        |
| 2.5 Konsep Dasar Mandi Air Hangat.....                | 37        |
| 2.6 Kerangka Teori .....                              | 39        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                 | <b>40</b> |
| 3.1 Design Penelitian .....                           | 40        |
| 3.2 Diagram Alir .....                                | 41        |
| 3.3 Pelaksanaa Review .....                           | 42        |
| 3.4 Penyajian Hasil Penelusuran Literatur .....       | 43        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>              | <b>47</b> |
| 4.1 Hasil Literatur Review .....                      | 47        |
| 4.1.1 Jenis Literatur Review .....                    | 47        |
| 4.1.2 Karakteristik Responden .....                   | 54        |

|                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 4.2 Pembahasan .....              | 58                                  |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> |                                     |
| - .....                           | 63                                  |
| 5.1 Kesimpulan .....              | 63                                  |
| 5.2 Saran .....                   | 64                                  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>        | <b>65</b>                           |
| <b>Lampiran 1.....</b>            | <b>67</b>                           |
| <b>Lampiran 2.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>Lampiran 3.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>Lampiran 4.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>Lampiran 5.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>Lampiran 6.....</b>            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2015 terdapat 305 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017). Dan diantara wanita yang mengalami komplikasi kehamilan, 5% mengalami perdarahan berlebih, masingmasing 3% mengalami muntah terus menerus dan bengkak kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala yang disertai kejang, serta masing-masing 2% mengalami mulas sebelum 9 bulan dan ketuban pecah dini. Delapan persen wanita mengalami keluhan kehamilan lainnya, diantaranya demam tinggi, kejang dan pingsan, anemia serta hipertensi. (Dinkes Jawa Timur, 2017).

Menurut supas tahun 2016, target untuk AKI sebanyak 305 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2017, AKI Provinsi Jawa Timur mencapai 91,92 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2016 yang mencapai 91 per 100.000 kelahiran hidup. (Dinkes Jawa Timur, 2017).

Kecemasan pada ibu disebabkan karena adanya rasa takut terhadap kesehatan, usia kehamilan, kesulitan keuangan, dan masalah pokok lain dalam kehidupan. Kecemasan yang dialami ibu antara lain kecemasan terhadap persiapan persalinan karena sudah memasuki trimester III sehingga ibu akan terlalu mempersalahkan kesehatan serta cemas akan kondisi bayinya (Suprijati, 2014). Kecemasan antenatal selama kehamilan merupakan faktor resiko terjadinya depresi postpartum. Kecemasan pada kehamilan dapat pula menyebabkan kelahiran premature. Selain itu kecemasan selama kehamilan

sampai trimester ketiga mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan anak, lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, gangguan mental dan motorik anak (Mardjan 2016).

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Laura, Misrawati and Woferst, 2015).

Akibat tidak terpenuhinya kualitas tidur berdampak pada hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, bahkan perubahan psikologis (Zaky, 2015). Dement (2017) 40% wanita hamil mengeluhkan masalah kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% pada trimester III . Agustina (2018) di RSUD Idaman Banjarbaru 70% ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur buruk, didapatkan tanda dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk antara lain lingkaran hitam disekitar mata, sering menguap dan tampak lelah. 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 progesterone berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil 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. Rasa sakit dan ketidaknyamanan yang lebih tinggi selama persalinan, tingkat kelahiran premature yang lebih tinggi, kemungkinan kelahiran caesar dan depresi

pascapersalinan yang lebih tinggi. Gangguan tidur, termasuk tidur pendek dan fragmentasi tidur, telah muncul sebagai penentu utama kesehatan metabolik, berat badan independen, dan hal tersebut berisiko diabetes gestasional (López et al., 2017).

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur biasanya terjadi karena adanya perubahan pada tubuh ibu hamil, bukan hanya perubahan pada fisik, tetapi juga adanya perubahan biokimia, fisiologis maupun psikologis, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu dan mengakibatkan ibu hamil mengalami gangguan tidur (Sukorini, 2017). Berdasarkan hasil data dan informasi Indonesia jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa dan di Papua Barat jumlah ibu hamil mencapai 23.672 jiwa (Kesehatan, 2018).

Dikutip Dari buku (Romauli, 2011) mengatakan, Insomnia disebabkan karena adanya ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, pergerakan janin dan karena adanya kekhawatiran dan kecemasan sehingga dapat mengurangi kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang merasa puas terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak terlihat lelah, lesu dan apatis, adanya lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva berwarna merah, mata terasa perih, tidak fokus, merasa sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Wahab, Anildhah, 2017).

Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik pada ibu hamil di butuhkan waktu tidur yang cukup pada malam hari selama kurang 6 sampai 8 jam dan istirahat dalam keadaan rileks pada siang hari selama 1-2 jam

menurut (Romaui, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mawo et al., 2019), pada Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam masa kehamilan, seperti anemia, hipertensi, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran bayi prematur bahkan kematian pada ibu maupun janin (Septiani et al., 2013) .

Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan nonfarmakologis. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan (Bergas, n.d.)

Pemberian Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatic lainnya yang mempengaruhi jiwa, emosi, dan fungsi kognitif dan kesehatan seseorang (Nurgiwati, 2015). minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa *polifenol* yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, anti-terbakar, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah linalyl asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2014).

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 sedative sehingga ketika seseorang menghirup *aromaterapi bunga lavender* maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbusolfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbusolfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, system 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 aroma 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 dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu *nucleus raphe*. Efek dari *nukleus raphe* yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan *serotonin* yang merupakan *neurotransmitter* yang mengatur permulaan untuk tidur (Jordan, Farley and Grace, 2018). Berbasis data tersebut, peneliti tertarik untuk membuktikan pengaruh *aromaterapi lavender* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.(Bergas, n.d.)

Terdapat 2 macam upaya untuk mengatasi gangguan tidur, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan obat-obatan memiliki efek kecanduan sehingga tidak di anjurkan konsumsi jangka panjang. Salah satu

terapi yang termasuk dalam upaya non farmakologi adalah terapi mandi air hangat (Ningtiyas, 2014). Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberi efek relaksasi sehingga endorphen dilepaskan menyebabkan rasa rileks, sehingga air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur (Ramaiah, 2009 dalam Widiarti, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka Peneliti tertarik untuk membandingkan teknik Pemberian *Aromaterapi Lavender* dan Mandi Air Hangat, sehingga dapat menjadi rekomendasi terbaru terkait keefektifannya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam studi literatur berjudul “Perbandingan Pemberian *Aroma Terapi Lavender* dan Mandi Air Hangat Terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester 2 dan 3

## **1.2 Rumusan Masalah**

Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia. Preeklampsia adalah gangguan kehamilan yang ditandai oleh tekanan darah tinggi dan kandungan protein yang tinggi dalam urine. Kondisi ini dapat membahayakan organ-organ lainnya, seperti ginjal, hati, dan mata yang dapat mengakibatkan kematian. Selain membahayakan bagi tubuh ibu, kondisi preeklamsia juga akan berpengaruh pada kondisi bayi yang dikandung. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan aromaterapi dan mandi air hangat.

Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada perbandingan Aropmaterapi Lavender dan mandi air hangat?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan perbandingan pemberian aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan perbandingan pemberian aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III
- b. Untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil
- c. Untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh mandi air hangat dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Sebagai bahan masukan, evaluasi dan pertimbangan membuat program baru dalam pelayanan antenatal care yang berkualitas dalam pemberdayaan ibu hamil.

#### **2. Manfaat ilmiah**

Sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu, bahan pustaka untuk proses pembelajaran bagi pembaca dan bahan kajian untuk peneliti.



## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Konsep Dasar/Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Winkjosastro, 2009).

Proses kehamilan sampai persalinan merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi, dan persalinan dengan kesiapan pemeliharaan bayi (Sitanggang dkk, 2012: 2). Kehamilan terjadi jika ada spermatozoa, ovum, pembuahan ovum (konsepsi), dan nidasi (implantasi) hasil konsepsi (Saifuddin, 2010:139).

##### **2.1.2 Proses Kehamilan**

###### **1. Konsepsi**

Pertemuan inti ovum dengan inti spermatozoa disebut konsepsi atau fertilisasi dan membentuk zigot. Ovum yang dilepaskan dalam proses ovulasi diliputi oleh corona radiata, yang mengandung persediaan nutrisi. Dalam beberapa jam setelah terjadi pembuahan, mulailah pembelahan zigot. Hal ini dapat berlangsung oleh karena sitoplasma ovum mengandung zat asam amino dan enzim. Setelah

pembelahan ini terjadi, maka pembelahan berjalan lancar, dan dalam waktu 3 hari terbentuk suatu kelompok sel-sel yang besarnya sama. Hasil konsepsi berada dalam stadium morula. Hasil konsepsi disalurkan terus ke pars isthmica dan pars interstitialis tuba (bagian-bagian tuba yang sempit) dan ke arah kavum uteri. Dalam kavum uteri hasil konsepsi mencapai stadium blastula.

Blastula diselubungi oleh satu sel yang terdiri dari sekelompok sel yang merupakan dinding yaitu tropoblast. Tropoblast inilah yang memberi makan ovum sampai terbentuk sirkulasi darah didalam plasenta (Elisabeth, 2015 : 3-4).

## 2. Sperma

Sel sperma adalah sel sistem reproduksi utama dari laki-laki, yang dihasilkan oleh testis. Sel sperma inilah yang akan membuahi ovum untuk membentuk zigot. Sel sperm memiliki jenis kelamin laki-laki atau perempuan. Sperma berbentuk seperti kecebong, terdiri atas kepala, berbentuk lonjong agak gepeng, yang berisi inti (nukleus) leher yang menghubungkan kepala dengan bagian tengah setelah bayi laki-laki lahir, jumlah spermatogonium yang ada tidak mengalami perubahan sampai masa akil baliq. Pada ekor yang dapat bergetar sehingga sperma dapat bergerak dengan cepat. Panjang ekor kira-kira sepuluh kali bagian kepala.

Setelah bayi laki-laki lahir, jumlah spermatogonium yang ada tidak mengalami perubahan sampai akil baliq. Pada masa pubertas

dibawah pengaruh sel-sel linterstia lleyding. Sel-sel spermatogonium mulai aktif mengadakan mitosis dan terjadilah spermatogenesis.

Urutan pertumbuhan spermatogenesis meliputi :

- 1) Spermatogonium, merupakan tahap pertama pada spermatogenesis yang dihasilkan oleh testis.
- 2) Spermatosit primer, merupakan mitosis dari spermatogonium. Pada tahap ini tidak terjadi pembelahan.
- 3) Spermatosit sekunder, merupakan meiosis dari spermatosit primer. Pada tahap ini terjadi pembelahan secara meiosis.
- 4) Spermatid, merupakan meiosis dari spermatosit sekunder. Pada tahap ini terjadi pembelahan secara meiosis yang kedua.
- 5) Spermatozoa merupakan diferensiasi / pematangan dari spermatid. Pada tahap ini terjadi diferensiasi (Ina, 2014: 58-59).

### 3. Pembelahan dan Fertilisasi

Merupakan kelanjutan dari proses konsepsi, yaitu sperma bertemu dengan ovum, terjadi penyatuan sperma dengan ovum, sampai dengan terjadinya perubahan fisik dan kimiawi ovum-sperma hingga menjadi buah kehamilan.

Fase-fase dalam konsepsi sampai dengan fertilisasi :

- 1) Sperma memasuki vagina.

Sperma diejakulasi diforniks vagina saat koitus, menuju keampulla tuba sebagai tempat fertilisasi.

2) Proses kapasitas

Sperma mengalami perubahan biokimiawi agar lebih kuat untuk mencapai ampulla tuba.

3) Reaksi akrosom

Sperma mengadakan pengeluaran cairan *hyaluronidase* dan tripsin agar bisa menembus lapisan Oosit/ovum.

4) Sperma memasuki zona pellusida dan corona radiata

Zat yang dikeluarkan melalui reaksi akrosom akan mengencerkan corona radiata dan zona pellusida.

5) Reaksi granula kortikal

Granula kortikal merupakan sel-sel granulose yang berada disekitar oosit yang akan menutup setelah satu buah sperma masuk kedalam oosit, sehingga mencegah sperma yang lain untuk masuk.

6) Fertilisasi

- a) Kepala sperma membesar dan inti sel sperma membentuk pronukleus pria.
- b) Inti sel ovum membentuk pronukleus wanita.
- c) Kedua pronukleus berfungsi.

Dalam proses ini semua akan bersatu dan membentuk zigot yang terdiri atas bahan genetik dari wanita dan pria (Ari, 2014 : 36).

#### 4. Pembelahan

Setelah itu zigot akan membelah menjadi tingkat 2 sel (30 jam), 4 sel, 8 sel sampai dengan 16 sel disebut Blastomer (3 hari) dan membentuk sebuah gumpalan bersusun longgar.

Setelah 3 hari sel-sel tersebut akan membelah membentuk buah dari 16 sel disebut Morula (4 hari). Saat morula memasuki rongga rahim, cairan mulai menembus zona pellusida masuk ke dalam ruang antar sel yang ada di massa sel dalam. Berangsur-angsur ruang antar sel menyatu dan akhirnya terbentuklah sebuah rongga atau blastokel sehingga disebut blastokista (4,5-5 hari).

Sel yang bagian dalam disebut embrioblas dan sel diluar disebut troblas. Zona pellusida akhirnya menghilang sehingga trofoblast bisa memasuki dinding rahim (endometrium) dan siap berimplantasi (5,5-6 hari) dalam bentuk Blastokista tingkat lanjut (Miratu dkk, 2015 : 27-28).

#### 5. Nidasi atau Implantasi

Setelah pertemuan kedua inti spermatozoa dan ovum, maka terbentuklah zigot yang dalam beberapa jam telah mampu membelah dirinya dari dua sel menjadi trilyunan sel. Bebarengan dengan proses pembelahan sel, hasil konsepsi terus berjalan menuju uterus.

Implantasi didefinisikan sebagai proses melekatnya embrio pada dinding uterus dan menembus epitel serta sistem sirkulasi ibu untuk membentuk plasenta. Implantasi terjadi 5-7 hari sesudah

fertilisasi. Tempat terjadinya implantasi biasanya pada fundus uteri bagian posterior (Yesie, 2010 : 62).

#### 6. Pembentukan Plasenta

Fungsi plasenta adalah sebagai alat metabolisme, alat transfer, dan alat untuk sekresi janin selama didalam uterus (Yesie, 2010 : 62).

### **2.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Hasil Konsepsi**

#### **2.2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Embrio**

##### 1. Minggu 0

Sperma membuahi ovum yang kemudian membagi dan masuk dalam uterus menempel sekitar hari ke 11.

##### 2. Minggu ke empat atau bulan ke Satu

###### Perkembangan Janin

Dari diskus embrionik, bagian tubuh pertama muncul yang kemudian akan menjadi tulang belulang, otak dan saraf belakang. Jantung, sirkulasi darah dan saluran pencernaan terbentuk. Embrio kurang dari 0.64 cm.

###### Perubahan-perubahan Maternal

Ibu terlambat menstruasi, payudara menjadi nyeri dan membesar. Kelelahan yang kronis (menetap) dan sering kencing mulai terjadi dan berlangsung selama 3 bulan berikutnya HCG ada di dalam urine dan serum selama 9 hari.

### 3. Minggu ke delapan atau bulan ke dua

#### Perkembangan Janin

Perkembangan cepat. Jantungnya mulai memompa darah. Anggota badan mulai terbentuk dengan baik. Perut muka dan bagian utama atas dapat dilihat. Telinga terbentuk dari kulit tulang dan otot yang kecil terbentuk dibawah kulit.

#### Perubahan-perubahan Maternal

Mual muntah atau morning sickness. Mungkin terjadi sampai usia kehamilan 2 minggu. Uterus berubah dari bentuk pear menjadi globular. Tanda-tanda Hegar dan Goodell muncul. Serviks fleksi. Leukorrhea meningkat.

### 4. Minggu ke dua belas atau ke tiga

#### Perkembangan Janin

Embrio menjadi janin. Denyut jantung dapat terlihat dengan ultrasound. Diperkirakan lebih terbentuk manusia karena tubuh berkembang. Gerakan pertama dimulai selama minggu ke 12. Jenis kelamin dapat diketahui. Ginjal memproduksi urine.

#### Perubahan-perubahan Maternal

Tanda Chadwick muncul. Uterus naik ke atas simpisis pubis. Kontraksi Braxton Hicks mulai dan mungkin terus berlangsung selama kehamilan. Potensial untuk penderita infeksi saluran kencing meningkat dan nada selama kehamilan. Kenaikan berat badan sekitar 1-2 kg selama trimester pertama. Plasenta berfungsi dan memproduksi hormone.

## 5. Minggu ke enam belas atau bulan ke empat

### Perkembangan Janin

Sistem musculoskeletal sudah mantang. System syaraf mulai melakukan control. Pembuluh darah berkembang dengan cepat. Tangan janin dapat menggenggam. Kaki menendang dengan aktif semua organ mulai matang dan tumbuh. Berat janin sekitar 0,2 kg. DJJ dapat didengan menggunakan Doppler dan pranceas memproduksi insulin.

### Perubahan-perubahan Maternal

Fundus berada ditengah antara simpisis dan pasti berat ibu bertambah 0,4-0,5 kg perminggu selama sisa kehamilan. Mungkin mempunyai lebih banyak energy. Diameter biparietal dapat diukur dengan ultrasound. Sekresi vagina meningkat . pakaian ibu menjadi ketat. Tekanan pada kandung kemih dan sering berkurang.

## 6. Minggu ke dua puluh atau bulan ke lima

### Perkembangan Janin

Verniks melindungi tubuh. Lanugo menutup tubuh dan menjaga minyak pada kulit. Alis, bulu mata dan rambut terbentuk. Janin mengembangkan jadwal yang teratur untuk tidur, menelan, dan menendang.

### Perubahan-perubahan Maternal

Fundus mencapai pusat. Payudara memulai sekresi kolostrum. Kantung ketuban menampung 400 ml cairan. Varises pembuluh darah mungkin mulai terjadi. Ibu merasa gerakan janin. Areola bertambah

gelap. Hidung tersumbat mungkin terjadi. Kram pada kaki. Konstipasi mungkin dialami.

7. Minggu ke dua empat atau bulan ke enam

Perkembangan Janin

Kerangka berkembang dengan cepat karena sel pembentukan tulang meningkat aktifitasnya. Perkembangan pernafasan dimulai. Berat janin 0,7-0,8 kg.

Perubahan-perubahan Maternal

Fundus diatas pusat. Sakit sakit punggung dan kram kaki mungkin mulai terjadi. Perubahan kulit bisa berupa striae gravidarum, chloasma, linea nigra, dan jerawat. Mungkin mengalami gatal-gatal pada abdomen karena uterus membesar dan kulit meregang.

8. Minggu ke dua delapan atau ke bulan ke tujuh

Perkembangan Janin

Janin dapat bernafas, menelan dan mengatur suhu. Mata mulai membuka dan menutup. Ukuran janin 2/3 ukuran pada saat lahir.

Perubahan-perubahan Maternal

Fundus berada dipertengahan antar pusat dan xiphoid. Garis perut janin dapat di palpasi.

9. Minggu ke tiga puluh atau bulan ke delapan

Perkembangan Janin

Bayi sudah tumbuh 38-43 cm. mulai menyimpan zat besi, kalsium dan fosfor.

### Perubahan-perubahan Maternal

Fundus mencapai PX. Payudara penuh dan nyeri. Sering kencing mungkin terjadi kembali. Kaki bengkak dan sulit tidur.

#### 10. Minggu ke tiga puluh delapan atau bulan ke Sembilan

### Perkembangan Janin

Seluruh uterus terisi oleh bayi sehingga bayi tidak bisa bergerak atau berputar banyak. Antibodi ibu ditransfer ke bayi.

### Perubahan-perubahan Maternal

Penurunan kepala bayi ke panggul ibu (lightening). Plasenta setebal hampir 4 kali waktu usia kehamilan 18 minggu dan beratnya 0,5-0,6 kg. Sakit punggung dan sering kencing meningkat. Braxton Hicks meningkat karena serviks dan segmen bawah Rahim disiapkan untuk persalinan.

## 2.2.2 Perubahan Anatomi Ibu Hamil

### 1. Sistem Reproduksi

#### a. Vagina dan Vulva

Karena pengaruh estrogen, terjadi hipervaskularisasi pada vagina dan vulva, sehingga pada bagian tersebut terlihat lebih merah atau kebiruan, kondisi ini disebut dengan tanda Chadwick (Ari, 2014 : 61).

#### b. Uterus

Pertumbuhan uterus yang fenomenal pada trimester pertama berlanjut sebagai respons terhadap stimulus kadar hormon estrogen dan progesteron yang tinggi. Pembesaran terjadi akibat :

- 1) Peningkatan vaskularisasi dan dilatasi pembuluh darah.
- 2) Hiperplasia (produksi serabut otot dan jaringan fibroelastis baru) dan hipertrofi (pembesaran serabut otot dan jaringan fibroelastis yang sudah ada).
- 3) Perkembangan desidua.

Uterus yang tidak hamil memiliki panjang 7,5 cm, lebar 5 cm, dan tebal 2,5 cm, serta berat sekitar 60 gram. Ketika sudah aterm, ukurannya rata-rata menjadi 30 cm x 23 cm x 20 cm dan berat meningkat sampai 900 gram. Pertumbuhan uterus dapat diukur melalui dinding abdomen sepanjang kehamilan. Pertumbuhan uterus yang adekuat merupakan indikator yang baik terhadap kesehatan dan pertumbuhan janin.

Terlihat pola pelunakan uterus pada sekitar minggu ke-7 dan ke-8, yaitu isthmus melunak dan dapat ditekan (tanda Hegar), serviks melunak (tanda Goodell), dan fundus pada serviks mudah fleksi (tanda Mc Donald). Setelah minggu ke-8, korpus uterus dan serviks melunak dan membesar secara keseluruhan. Minggu ke-12 dan ke-14 uterus semakin membesar menyebabkan uterus keluar dari rongga panggul dan dapat dipalpasi diatas simfisis pubis. Minggu ke-20 uterus membesar secara bertahap sampai setinggi umbilikus, gestasi dan hampir menyentuh *[rosesus xifoideus]* pada aterm. Minggu ke-38 sampai ke-40 tinggi fundus turun karena janin mulai masuk pintu atas panggul.

Sekitar minggu ke-16 kehamilan, timbul kontraksi lemah yang hilang-timbul pada otot uterus mempertahankan tonus otot. Kecepatan rata-rata aliran darah diuterus 500ml/menit dan konsumsi rata-rata oksigen uterus gravida 25ml/menit. Minggu ke-30, uterus dapat terlihat menjadi dua bagian utama. Isthmus menjadi segmen bawah uterus yang dindingnya tersusun atas lapisan otot polos sirkuler dan longitudinal. Bagian uterus sisanya, segmen atas uterus, memiliki dinding yang lebih tebal dan tersusun atas lapisan otot oblik. Minggu ke-36 segmen bawah uterus sudah terbentuk sempurna dan sepanjang 8-10 cm.

Selama kehamilan vagina dipengaruhi oleh tingginya kadar hormon yang bersirkulasi terutama estrogen. Otot dinding vagina menebal dan dindingnya menjadi lebih elastis. Keseimbangan normal pada vagina terganggu akibat peningkatan kadar hormon. Peningkatan tersebut membuat lingkungan vagina menjadi lebih asam. Keasaman mencegah invasi berbagai bakteri. Meskipun demikian infeksi vagina, terutama kandidiasi lebih sering terjadi (Nurul, 2014 : 29-31).

Tabel 2.1 Penambahan Ukuran TFU

| Usia Kehamilan (minggu) | Tinggi Fundus Uteri (TFU)                   |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| 12                      | 3 Jari diatas simfisis                      |
| 16                      | Pertengahan pusat-simfisis                  |
| 20                      | 3 jari dibawah pusat                        |
| 24                      | Setinggi pusat                              |
| 28                      | 3 jari diatas pusat                         |
| 32                      | Pertengahan pusat-prosesus xipoides (px)    |
| 36                      | 3 jari dibawah pusat-prosesus xipoides (px) |
| 40                      | Pertengahan pusat-prosesus xipoides (px)    |

Sumber : (Sulistyawati, 2010:60)

c. Ovarium

Ovulasi berhenti namun masih terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya plasenta yang akan mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesteron (Ari, 2014 : 61).

d. Berat

Berat uterus naik secara luar biasa dari 30 gram menjadi 1.000 gram pada akhir kehamilan (40 minggu) (Vivian, 2011 : 89).

2. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan dalam memberikan ASI untuk masa menyusui. Hal ini tak lepas dari pengaruh hormone progesteron, estrogen, dan somatomamotropin (Yesie, 2010 : 66).

3. Sistem Endokrin

Selama siklus menstruasi normal, hipofisis anterior memproduksi LH dan FSH. Follicle Stimulating Hormone (FSH)

merangsang folikel de graaf untuk menjadi matang dan berpindah kepermukaan ovarium dimana ia dilepaskan. Folikel yang kosong dikenal sebagai korpus luteum dirangsang oleh LH untuk memproduksi progesteron. Progesteron dan estrogen merangsang proliferasi dari desidua (lapisan dalam uterus) dalam upaya mempersiapkan implantasi jika kehamilan terjadi. Plasenta, yang terbentuk secara sempurna dan berfungsi 10minggu setelah pembuahan terjadi, akan mengambil alih tugas korpus luteum untuk memproduksi estrogen dan progesteron (Ari, 2014 : 66).

#### 4. Sistem Perkemihan

Uterus yang membesar menyebabkan kandung kemih terangkat. Vaskularisasi bladder meningkat dan tonus otot menurun. Kapasitas bladder/kandung kemih meningkat sampai dengan 1500ml (Yesie, 2010 : 69 ).

#### 5. Sistem Pencernaan

##### a. Trimester I

Menurut Hanifa Wiknjosastro (2002 : 97) pada bulan-bulan pertama kehamilan, terdapat perasaan enek (nause). Hal ini dikarenakan kadar hormon estrogen yang meningkat. Tous otot-otot traktus digestivus menurun sehingga motilitas seluruh traktus digestivus juga berkurang. Makanan lebih lama berada dalam usus. Hal ini mungkin baik untuk reabsorpsi, tetapi menimbulkan konstipasi yang memang merupakan salah satu keluhan utama wanita hamil. Tidak jarang dijumpai adanya gejala muntah

(emesis) pada bula-bulan pertama kehamilan. Biasanya terjadi pada pagi hari (morning sickness). Apabila emesis terjadi terlalu sering dan terlalu banyak dikeluarkan (hiperemesis gravidarum), maka keadaan ini patologi. Hipersalivasi sering terjadi sebagai kompensasi dari mual dan muntah yang terjadi. Pada beberapa wanita ditemukan adanya ngidam makanan yang mungkin berkaitan dengan persepsi individu wanita tersebut mengenai apa yang bias mengurangi rasa muad dan muntah. Kondisi lainnya adalah pica (mengidam) yang sering dikaitkan dengan anemia akibat defisiensi zat besi ataupun adan ya suatu tradisi (Vivian, 2012 : 98).

b. Trimester II dan III

Biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormone progesteron yang meningkat. Selain itu, perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar, kearah atas dan lateral. Wasir (hemoroid) cukup sering terjadi pada kehamilan. Sebagian besar hal ini erjadi akibat konstipasi dan naiknya tekanan vena-vena dibawah uterus termasuk vena hemoroidal. Panas perut terjadi karena terjadinya aliran balik asam gastrik ke dalam esofagus bagian bawah (Vivian, 2011 : 98-99).

6. Sistem Musculoskeletal

Lordosis yang progresif yang akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan. Akibat kompensasi dari pembesaran uterus keposisi anterior, lordosis menggeser pusat daya berat kebelakang ke arah dua tungkai. Sendi sakroiliaka, sakrokoksigis dan pubis akan meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (Sarwono, 2014 : 186).

#### 7. Sistem Kardiovaskuler

Jantung mengalami hipertrofi (pembesaran) atau dilatasi ringan akibat peningkatan volume darah dan curah jantung. Pembesaran uterus mendesak diafragma keatas, jantung terangkat keatas dan berotasi ke depan dan ke kiri. Kehamilan minggu ke-14 dan ke-20 denyut meningkat perlahan, mencapai 10-15x/menit, menetap sampai aterm. Dapat timbul palpitasi. Selama pertengahan masa kehamilan, tekanan sistolik dan diastolik menurun 5-10mmHg. Penurunan tekanan darah ini kemungkinan disebabkan oleh vasodilatasi perifer akibat perubahan hormonal selama kehamilan. Volume darah meningkat sekitar 1.500ml. peningkatan terjadi atas 1.000ml plasma, 450ml sel darah merah. Peningkatan volume mulai terjadi pada sekitar minggu ke-10 sampai ke-12 sampai ke-26, dan menurun setelah minggu ke-30. Peningkatan volume merupakan mekanisme protektif. Keadaan ini sangat penting untuk sistem vaskuler yang mengalami hipertrofi akibat pembesaran uterus, hidrasi jaringan janin dan ibu yang adekuat saat

ibu berdiri atau telentang, cadangan cairan untuk mengganti darah yang hilang selama proses melahirkan dan puerperium. Vasodilasi perifer mempertahankan tekanan darah tetap normal walaupun volume darah pada ibu hamil meningkat (Nurul, 2014 : 32).

#### 8. Sistem Integumen

Menurut Diczfalusy dan Troen (1961) keadaan ini sangat jelas terlihat pada wanita dengan warna kulit gelap atau hitam dan dapat dikenali payudara, abdomen, vulva, serta wajah. Ketika terjadi dikulit wajah dikenali sebagai cloasma gravidarum (topeng kehamilan). Pada daerah wajah biasanya terjadi pada daerah pipi dan dahi sehingga dapat mengubah penampilan wanita.(Asuhan et al., 2020).

*Linea Alba* yaitu garis putih tipis yang membentang dari simfisis pubis sampai umbilikus, dapat menjadi gelap yang biasa disebut linea nigra. Peningkatan pigmentasi ini akan berkurang sedikit demi sedikit setelah masa kehamilan.

*Stiae gravidarum* yaitu garis-garis yang berwarna merah muda atau kecoklatan pada daerah abdomen, paha, dan payudara.

*Cloasma gravidarum* yaitu *deposit pigmen* pada dahi, pipi, dan hidung (Vivian, 2011 : 99-100).

- a. Ambilan glukosa sirkulasi plasenta meningkat.
- b. Produksi glukosa dari hati menurun.
- c. Produksi alanin (salah satu precursor glukoneogenesis) menurun.
- d. Aktivitas ekskresi meningkat.

- e. Efek hormon-hormon gestasional (human placental *lactogen*, hormon-hormon plasenta lainnya, hormon-hormon ovarium, hipofisis, pankreas, adrenal, *growth factor*).
- f. Perubahan metabolisme lemak dan asam amino.
- g. Peningkatan enzim-enzim metabolisme pada umumnya.

Berat badan wanita hamil akan naik kira-kira 6,5-16,5 kg, rata-rata 12,5 kg. Kenaikan berat badan ini terjadi terutama dalam kehamilan 20 minggu terakhir, hal ini disebabkan :

- 1) Hasil konsepsi : fetus, plasenta dan likuor amni.
- 2) Dari ibu sendiri : uterus dan payudara yang membesar, volume darah yang meningkat, lemak dan protein lebih banyak, dan adanya retensi air (Dr. Merryana, 2012 : 9).

## 9. Kulit

Topeng kehamilan (cloasma gravidarum) adalah bintik-bintik pigmen kecoklatan yang tampak pada kulit kening dan pipi. Peningkatan pigmentasi juga terjadi disekeliling putting susu, sedangkan diperut bawah bagian tangan biasanya tampak garis gelap, yaitu spider angioma (pembuluh darah kecil yang memberi gambaran seperti laba-laba) bisa muncul dikulit, dan biasanya diatas pinggang. Pelebaran pembuluh darah kecil yang berdinding tipis seringkali tampak ditungkai bawah (Ari, 2014 : 65).

### 2.2.3 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil

Menurut (Romauli, 2011) pada masa kehamilan terjadi beberapa perubahan fisiologis yaitu :

## 1. Sistem reproduksi

### a. Vagina dan vulva

Pada kehamilan trimester III dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami persalinan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, jaringan ikat dan hipertrofi sel-sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina.

### b. Serviks uteri

Pada saat kehamilan mendekati aterm terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen konsentrasinya menurun secara nyata dari keadaan yang relatif kelus dalam keadaan menyebar atau dispersi, proses perbaikan serviks terjadi setelah persalinan sehingga siklus kehamilan yang berikutnya akan berulang.

### c. Uterus

Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus ke samping dan ke atas terus tumbuh hingga menyentuh hati.

### d. Ovarium

Pada trimester ketiga korpus luteum (hormon yang memproduksi hormon progesteron dan estrogen) sudah tidak

berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk.

## 2. Payudara

Pada trimester III pertumbuhan kelenjar Mamae membuat ukuran payudara semakin meningkat pada kehamilan 32 minggu, warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu sampai anak lahir cairan yang keluar lebih kental berwarna kuning dan lebih banyak mengandung cairan lemak, cairan ini disebut kolostrum (Romauli, 2011).

## 3. Sistem Endokrin

Kelenjar tiroid akan mengalami pembesaran hingga 15,0 ML pada saat persalinan akibat dari hiperplasia kelenjar dan peningkatan vaskularisasi. Pengaturan konsentrasi kalsium sangat berhubungan erat dengan magnesium, fosfat, hormon tiroid dan vitamin D dan kalsium adanya pada salah satu tersebut akan menyebabkan perubahan yang lain (Romauli, 2011).

## 4. Sistem Perkemihan

Pada kehamilan tahap lanjut pelvis ginjal kanan dan ureter lebih berdilatasi daripada pelvis kiri akibat pergeseran uterus yang berat ke kanan perubahan ini membuat pelvis dan ureter mampu menampung urin dalam volume yang lebih besar dan juga memperlambat laju aliran urin (Romauli, 2011).

## 5. Sistem Pencernaan

Pada trimester III terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron. Selain itu, perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut, khususnya saluran pencernaan usus besar ke arah atas dan lateral (Romauli, 2011).

#### 6. Sistem Muskuloskeletal

Di trimester III, sendi pada kehamilan sedikit bergerak. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring kedepan, penurunan tonus otot dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang pusat gravitasi wanita bergeser ke depan (Romauli, 2011).

#### 7. Sistem Kardiovaskuler

Selama kehamilan, jumlah leukosit akan meningkat yakni berkisar antara 5.000 sampai 12.000 dan mencapai puncaknya pada saat persalinan dan masa nifas berkisar 14.000 sampai 16.000. Penyebabnya, peningkatan ini belum diketahui pada kehamilan pertama. Trimester ketiga terjadi peningkatan jumlah granulosit dan limfosit dan secara bersamaan limfosit dan monosit (Romauli, 2011).

#### 8. Sistem Integumen

Pada kulit dinding perut akan terjadi perubahan warna menjadi kemerahan, kusam dan kadang-kadang juga akan mengenai daerah payudara dan paha perubahan ini dikenal dengan *striae gravidarum*. Pada multipara selain kemerahan, itu seringkali ditemukan garis berwarna perak berkilau yang merupakan sikatrik dari sebelumnya (Romauli, 2011).

## 9. Sistem Metabolisme

Pada trimester III Kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg dan sampai akhir kehamilan 11 sampai 12 kg. Cara yang dipakai untuk menentukan berat badan menurut tinggi badan adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh yaitu dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan pangkat 2 (Romauli, 2011).

### 2.3 Aromaterapi *Lavender*

#### 2.3.1 Pengertian Aromaterapi *Lavender*

Aromaterapi adalah teknik pengobatan dengan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda. 7,8 (Minyak esensial dari bunga lavender *Lavandula angustifolia*) memberikan efek sedativ karena mengandung bahan aktif utama yaitu *linalool* ( $C_{10}H_{18}O$ ).

Bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1.350m di atas permukaan laut. Pengembangbiakannya dengan menggunakan biji

dari tanaman lavender yang sudah tua dan disemaikan. Bila sudah tumbuh, dapat dipindahkan ke polybag. Bila tinggi tanaman telah mencapai 15-20 cm, dapat dipindahkan ke dalam pot atau bisa ditanam di halaman rumah.

Aromaterapi *lavender* bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak, saraf-saraf penciuman yang terangsang dengan adanya aroma tertentu, secara langsung berhubungan dengan Hipotalamus. Hipotalamus adalah bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar, mengatur hormon-hormon, dan mempengaruhi pertumbuhan dan aktivitas tubuh lainnya, seperti detak jantung, fungsi pernapasan, pencernaan, suhu tubuh dan rasa lapar. Selain itu saat minyak beraroma dihirup atau dioles, sel-sel saraf terangsang dan mempengaruhi kinerja sistem limbik. Sistem limbik ini berhubungan dengan daerah otak yang berkaitan dengan fungsi ingatan, sirkulasi darah, dan sistem kelenjar.

### **2.3.2 Fungsi Aromaterapi *Lavender***

Aromaterapi bunga *lavender* (*Lavandula angustifolia*) ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di epitel *olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus *olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik.

Sistem limbic menerima semua informasi dari system 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 aroma 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 akan dibawa kedalam 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.

Sejauh ini tidak terdapat kontraindikasi serta tidak menimbulkan sensitisasi dan iritasi saat digunakan di kulit maupun tidak mengiritasi mukosa sehingga aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) aman untuk menurunkan risiko insomnia.

## **2.4 Konsep Dasar Tidur**

### **2.4.1 Pengertian Tidur**

Tidur adalah kondisi dimana seseorang dalam keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan

eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensoric walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur. Faktor homeostatik (faktor S) maupun faktor sirkadian (faktor C) juga berinteraksi untuk menentukan waktu dan kualitas tidur (Arifin et al., 2010).

#### **2.4.2 Fungsi Tidur**

Tidur memiliki fungsi untuk memperbaiki organ-organ tubuh manusia. Kegiatan memperbaiki kembali tersebut berbeda saat Rapid Eye Movement (REM) dan Nonrapid Eye Movement (NREM). Nonrapid Eye Movement akan mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul ribonukleic acid (RNA). Rapid Eye Movement akan mempengaruhi pembentukan hubungan baru pada korteks dan sistem neuroendokrin yang menuju otak. Selain fungsi di atas tidur, dapat juga digunakan sebagai tanda terdapatnya kelainan pada tubuh yaitu terdapatnya gangguan tidur yang menjadi peringatan dini keadaan patologis yang terjadi di tubuh (Arifin et al., 2010).

#### **2.4.3 Fisiologi Tidur**

Tidur merupakan aktivitas yang melibatkan susunan saraf pusat, saraf perifer, endokrin, kardiovaskuler, respirasi, dan muskuloskeletal. Tiap kejadian tersebut dapat di identifikasikan atau di rekam dengan EEG (*Elektro Ensefalo Gram*) untuk aktivitas listrik otak, pengukuran tonus

otot dengan menggunakan *Elektro Mio Gram (EMG)* dan *Elektro Okulo Gram (EOG)* untuk mengukur pergerakan mata. Memanjang dari batang otak hingga keotak tengah dan sistem limbik. Selain itu RAS dapat menerima rangsangan visual, audio, nyeri dan stimulus dari korteks serebi termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepinepin* yang membuat individu waspada atau terjaga demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum *serotonin* dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu BSR (*Bulbar Synchronizing Regional*) Seseorang yang mencoba tidur, mereka menutup matanya dan berusaha dalam posisi rileks. Jika ruang gelap dan tenang aktivitas RAS menurun, pada saat itu BSR mengeluarkan serum serotonin (Arifin et al., 2010).

#### **2.4.4 Tahapan-tahapan Siklus Tidur**

Tahapan tidur dapat diidentifikasi melalui pola *electro encephalo gram (EEG)* pergerakan mata, dan aktivitas otot. Pada manusia ada 5 tahapan tidur diklasifikasikan dalam dua kategori, yaitu *Non Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)* (Arifin et al., 2010)

##### **1. Tidur NREM**

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahab, Anildhah, 2017) aktifitas tidur merupakan melambatnya pernapasan dan denyut jantung, tetapi tetap teratur. Fase pertama dari tidur disebut

sebagai NREM, membagi tidur NREM terdiri dari empat tahapan yang berbeda, dalam tidur NREM di bagi menjadi empat bagian yaitu :

a. Tahap I

Tahap I terjadi perlambatan dari frekuensi EEG, tetapi terlihat adanya lonjakan gelombang, terlihat gerakan perlahan pada mata dari sisi ke sisi dan tidak ada ketegangan otot kecuali pada otot wajah dan leher. Orang dewasa dengan tidur normal, NREM tahap 1 biasanya berlangsung sekitar sepuluh menit atau lebih. NREM tahap 1 adalah tidur dengan sangat ringan sehingga mudah terbangun (Arifin et al., 2010).

b. Tahap II

Tahap II masih cukup ringan dengan adanya perlambatan lebih lanjut dari pola EEG dan hilangnya gerakan lambat dari mata. setelah 20 menit atau lebih dari NREM (Arifin et al., 2010).

c. Tahap III

Tahap 3 merupakan tidur dengan tingkat kedalaman sedang hingga dalam (Arifin et al., 2010).

d. Tahap IV

Tahap IV merupakan tanda tidur paling dalam. selama tahap ini terlihat bahwa gelombang EEG menjadi rendah. NREM Gelombang 3 dan 4 membuat individu sulit terbangun dan tahap ini memiliki nilai restoratif dan penting bagi pemulihan fisik (Arifin et al., 2010).

## 2.5 Konsep Dasar Mandi Air Hangat

### 2.5.1 Pengertian Mandi Air Hangat

Mandi air hangat adalah metode pemeliharaan suhu tubuh yang dapat menimbulkan rasa hangat pada tubuh dan efek terapeutik (Asmadi, 2008). Dengan menggunakan air suhu 37-40°C akan membantu meningkatkan sensibilitas jaringan kolagen, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis untuk mengurangi spasme otot, meringankan stress, membantu mendapatkan tidur yang berkualitas, meningkatkan peredaran darah, terjadinya vasodilatasi pada kulit yang disebabkan adanya bradikinin dari kelenjar hormon dan terjadi dilatasi pada otot dan pembuluh darah ketika terjadi peradangan.

### 2.5.2 Standar Operasional Prosedur Memandikan Pasien

Menurut Rosmalawati & Kasiati (2016) Standar Operasional Prosedur memandikan pasien adalah sebagai berikut:

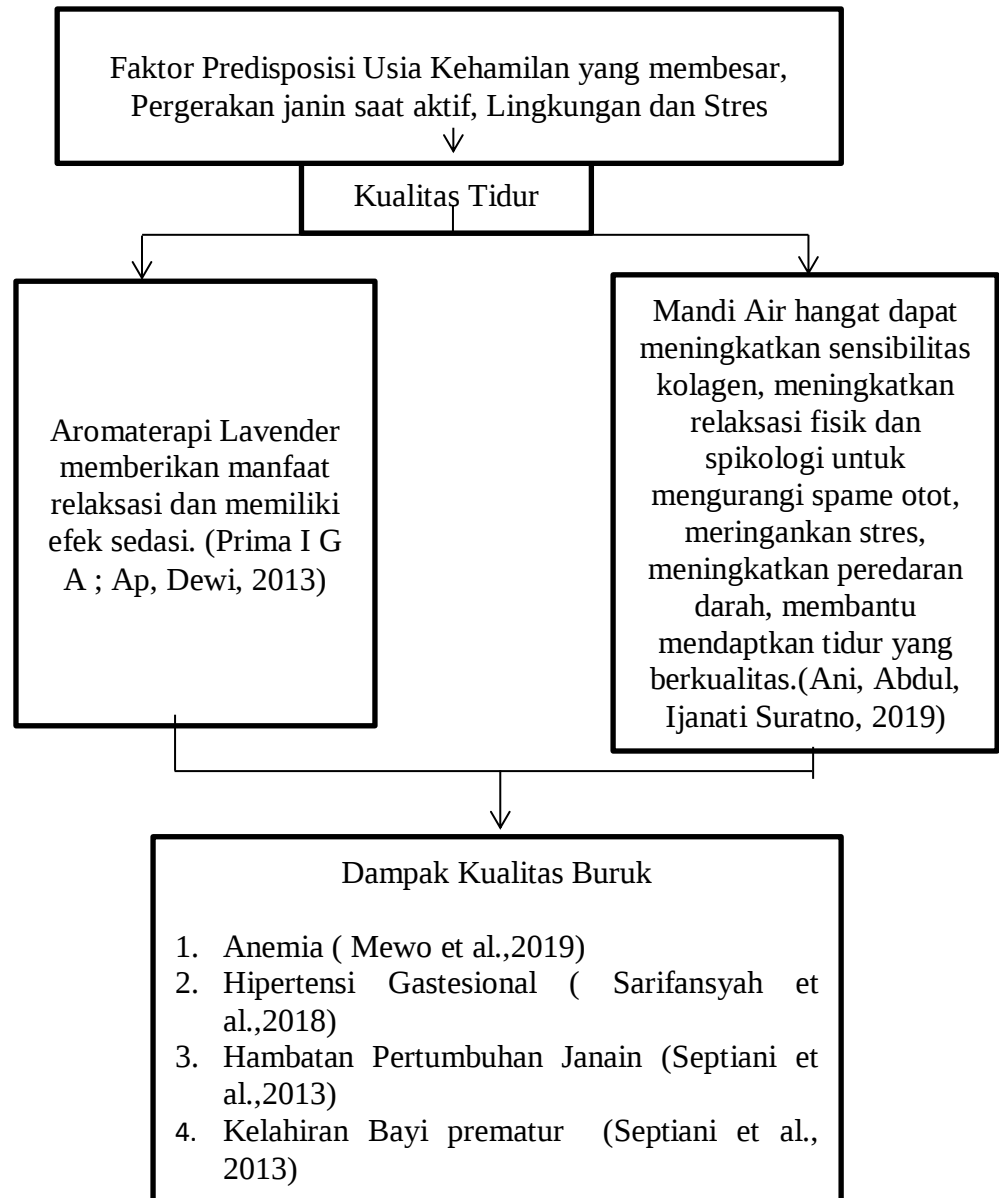
Tabel 2.2

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pengertian     | Suatu kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan personal hygiene dengan cara memandikan kliendengan air hangat suhu 37-40°C                                                                                                                                                                                                                     |
| Tujuan         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Memenuhi kebutuhan personal hygiene klien</li><li>- Membersihkan kulit dan menghilangkan bau badan</li><li>- Memberikan rasa nyaman dan relaksasi</li><li>- Merangsang sirkulasi darah pada kulit</li><li>- Mencegah infeksi pada kulit</li></ul>                                                              |
| Persiapan Alat | <ul style="list-style-type: none"><li>- Baskom mandi dua buah, masing-masing berisi air hangat</li><li>- Pakaian pengganti atau pakaian bersih</li><li>- Kain penutup</li><li>- Handuk dan sarung tangan pengusap badan</li><li>- Tempat pakaian kotor</li><li>- Sampiran untuk menjaga privasi</li><li>- Sabun (gunakan sabun klien apabila</li></ul> |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>diperlukan)Persiapan Pasien:<br/> Klien diberi penjelasan mengenai tindakan yang akan diberikanPersiapan lingkungan: Menutup sampiran atau pintu dan jendela untuk menjaga privasi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Prosedur | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mencuci tangan</li> <li>2) Pada pasien, lakukan tindakan memandikan yang diawali dengan membentangkan handuk dibawah kepala. Kemudian bersihkan muka, telinga dan leher dengan sarung tangan pengusap lalu keringkan dengan handuk.</li> <li>3) Kain penutup diturunkan, kedua tangan pasien dinaikkan keatas, serta handuk diatas dada pasien dipindahkan dan dibentangkan. Kemudian kembalikan kedua tangan ke posisi awal diatas handuk, lalu basahi kedua tangan dengan air bersih lalu keringkan dengan handuk.</li> <li>4) Kedua tangan dinaikkan keatas, handuk dibentangkan dibawahpunggung sampai glutea dan basahi punggung hingga glutea lalu keringkan dengan handuk. Selanjutnya miringkan pasien kekanan dan lakukan hal yang sama. Setelahnya, kembalikan pasien ke posisi terlentang dan pasangkan pakaian dengan rapi.</li> <li>5) Letakkan handuk dibawah lutut, lalu bersihkan kaki. Kaki yang paling jauh didahulukan dan dikeringkan dengan handuk.</li> <li>6) Ambil handuk dan letakkan dibawah glutea. Pakaian dibawah perut dibuka, lalu bersihkan daerah lipatan paha dan genitalia. Setelah selesai pasang kembali pakaian dengan rapi.</li> <li>7) Cuci tangan dan himbau klien untuk istirahat</li> </ol> |

Sumber: Rosmalawati & Kasiati (2016)

## 2.6 Kerangka Teori



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

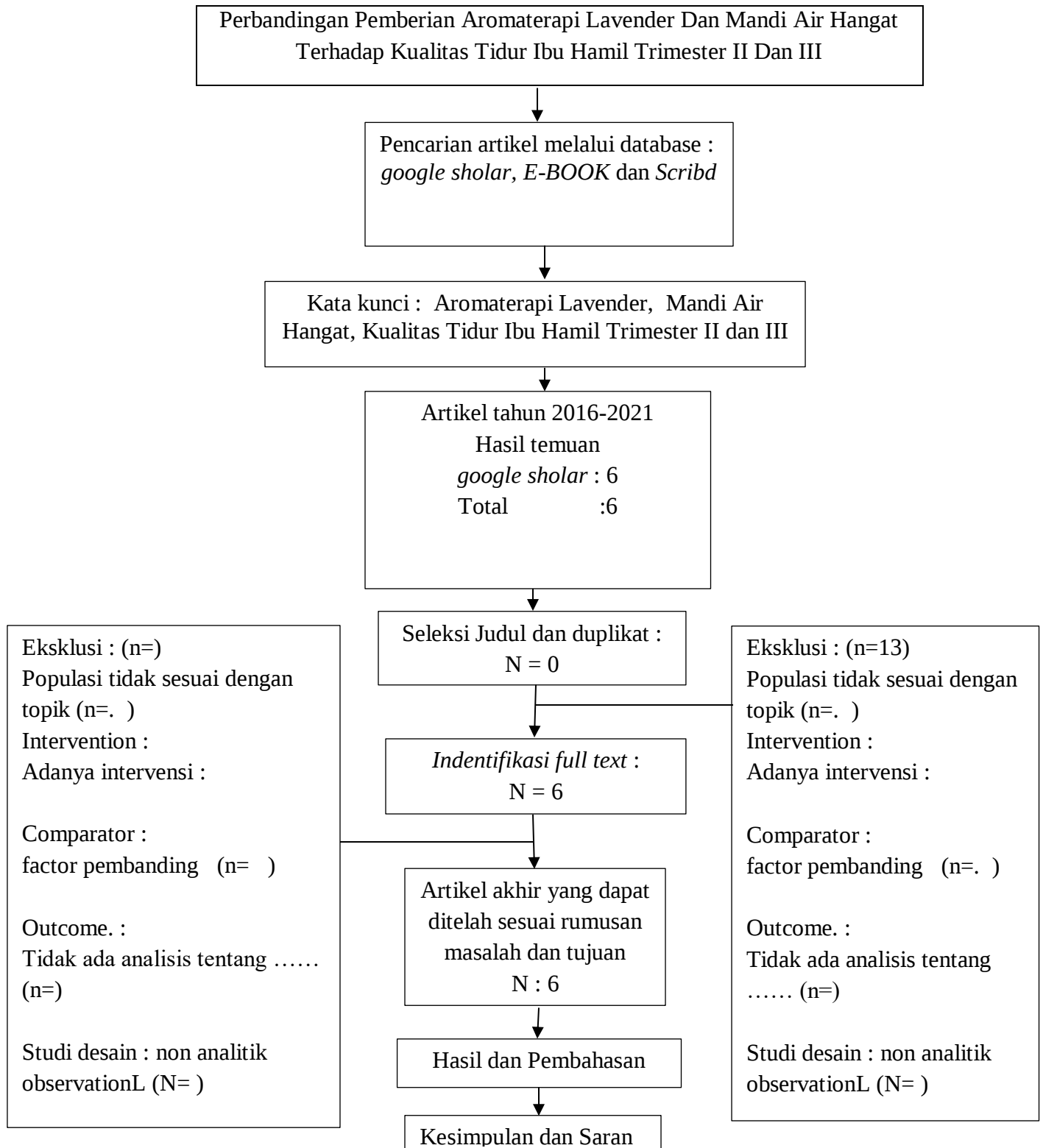
#### **3.1 Design Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research* ), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya ditelusuri melalui beragam informasi kepustakaan (buku, jurnal ilmiah, majalah, dokumen, dan ensikloped). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literatur research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic oriented literatur*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu.

Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, prinsip, atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

### 3.2 Diagram Alir

Secara sistematis langkah – langkah dalam menullis penelitian seperti berikut ini:



### 3.3 Pelaksanaa Review

Dalam pelaksanaan review artikel, terdapat beberapa kriteria yang telah ditetapkan, peneliti menggunakan strategi PICOS untuk menganalisis artikel. Artikel yang digunakan pada penelitian ini. Dimana PICOS sendiri terdiri dari, Population, Intervention, Comparation, Outcome, dan Study Design.

Tabel 3.2 format picos dalam *literatue review*

| Kriteria            | Inklusi                                                                                                                                                                          | Eksklusi                                                                                                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Population</i>   | Original artikel penelitian, terdapat perbedaan Pemberian Aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil, pada populasi dalam artikel berjumlah >30 | Review artikel penelitian, tidak terdapat perbedaan Pemberian Aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil, populasi dalam artikel berjumlah >30 |
| <i>Intervention</i> | Terdapat pemberian Aromaterapi Lavender dan mandi air hangat                                                                                                                     | Tidak ada intervensi                                                                                                                                                            |
| <i>Comparation</i>  | Terdapat faktor pembanding yaitu sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan mandi air hangat                                                                         | Tidak ada faktor pembanding                                                                                                                                                     |
| <i>Outcomes</i>     | Terdapat penjelasan mengenai Perbandingan permbertian Aromaterpi Lavender dan Mandi Air Hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil                                                 | Tidak menjelaskan perbandingan pemberian aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil                                                            |

|                                          |                                                                                                          |                                                 |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <i>Study Design And Publication type</i> | Penelitian kuantitatif, <i>Quasy Eksperiment</i> , Eksprimental dengan satu kelompok Pra-Test Pendekatan | Penelitian kualitatif, <i>literature review</i> |
| <i>Publication Years</i>                 | 2016-2021                                                                                                | < 2016                                          |
| <i>Language</i>                          | Inggris, Indonesia                                                                                       | Selain Bahasa inggris dan indonesia             |

### 3.4 Penyajian Hasil Penelusuran Literatur

Peneliti akan menelaah artikel artikel yang sudah diseleksi dalam bentuk tabel. Dalam penelitian ini penulis menggunakan tipe penelitian analisis isi deskriptif (*content analysis*) yang berisi tentang seluruh aspek dari literatur yang ada mulai dari judul artikel, sumber artikel (nomer jurnal, nama jurnal, tahun terbit), tujuan penelitian, metode penelitian, populasi sample, tempat waktu penelitian, variable penelitian, instrumen pengumpulan data, dan analisis data.

| No. | Peneliti          | Judul Artikel                                                                                                                                     | Sumber Artikel                                        | Tujuan                                    | Metode Penelitian                                                                           | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | (Mojokerto, 2019) | Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di desa ngrowo dan desa salen Kecamatan bangsal Kabupaten Mojokerto | Journal of Holistics and Health Sciences Vol.1, No. 1 | Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil | <i>Quesy eksperimen</i> dengan menggunakan bentuk rancangan control group pre test-post tes | Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan <i>neurotransmitter</i> yang mengatur permulaan untuk tidur. |

|   |                            |                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                            |                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                           | Aromaterapi bunga lavender ini mengandung <i>linalool</i> yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf <i>olfactorius</i> yang berada di <i>epitel olfactory</i> untuk meneruskan aroma tersebut ke <i>bulbus olfactorius</i> melalui saraf <i>olfactorius</i> . |
| 2 | (Rahayu & Sugita, 2018)    | Efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan jahe terhadap penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I di bpm trucid klaten rd. | Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional | Tujuan untuk Mengetahui Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Jahe terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I | Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi eksperimen). | Hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa aroma terapi lavender dan jahe mempunyai kandungan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Lavender memiliki zat aktif berupa linalool dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesik                                                                                                                |
| 3 | (Mareta & Asnindari, 2018) | Pengaruh terapi mandi air hangat terhadap tingkat nyeri artritis gout pada lanjut usia di bedog trihanggo gamping                                | Naskah publikasi                           | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mandi air hangat                                                                             | Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, metode pengambilan data dalam penelitian ini                     | Terdapat pengaruh mandi air hangat. Diharapkan lanjut usia dapat menerapkan terapi mandi air hangat untuk tindakan non                                                                                                                                                                                                                                                               |

|   |                      |                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                      | yogyakarta                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                | menggunakan quasy experiment atau eksperimen semu dengan desain time with series design (pre test dan post test).                                                                               | farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri arthritis gout pada pagi hari dengan suhu 40oC selama 20 menit                                                                                                                                                                                                                  |
| 4 | (Dila et al., 2017)  | Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea dirumah sakit bersalin                                | Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar Batulicin | Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea                                    | Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan rancangan pre and post test without control. Sampel dalam penelitian ini 20 orang sebelum operasi dengan teknik purposive sampling. | ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Tahun 2017. Disarankan agar pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternative menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan operasi caesarea |
| 5 | (Lusia et al., 2020) | Efektifitas terapi mandi air hangat dengan <i>Lemongrass Oil massage</i> terhadap kualitas tidur Lansia di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang | CHM-K Applied Scientifics Journal                   | Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage terhadap kualitas tidur lansia | Metode penelitian ini menggunakan rancangan Quasy Eksperimen dengan pendekatan two group pre-post test design. Sampel yang digunakan berjumlah 60 responden dengan teknik total sampling        | terapi mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mandi air hangat dengan lemongrass oil massage juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.                                                                                                                                                    |
| 6 | (Bergas, n.d.)       | Efektifitas aromaterapi                                                                                                                          |                                                     | Mengetahui efektivitas                                                                                                                         | Desain penelitian                                                                                                                                                                               | Mean kecemasan                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |                                                                                                                          |  |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | lavender untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas |  | aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III | yaitu Pre-Experiment, dengan rancangan one group pre test posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. Teknik sampling menggunakan Kuota Sampling dengan jumlah responden 15 ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah Uji t-test dependent. | sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 18,07 dengan nilai maksimum 22 dan nilai minimum 14. Mean kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 14,53 dengan nilai maksimum 18 dan nilai minimum 10. Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan p value = 0,000 ≤ 0,05. Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Literatur Review

##### 4.1.1 Jenis Literatur Review

###### Jurnal Nasional

1. (Mojokerto, 2019) Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan rancangan analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III. Tekhik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling jenis purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III. Hasil penelitian: Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa  $pvalue=0,000$  atau  $\leq \alpha 0,05$  yang artinya bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dimana 12 dari 15 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam

minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.

Kesimpulan: Aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Saran: setiap ibu hamil Trisemester III untuk memberikan aromaterapi lavender sebagai pilihan alternatif jika ada dalam hambatan tidur, mengganjal punggung dengan bantal kecil agar lebih nyaman saat tidur, mencuci muka atau wudhu sebelum tidur, minum susu sebelum tidur, mengurangi konsumsi kopi dan minuman lain yang mengandung kafein, mempersiapkan lingkungan yang baik sebelum tidur.

2. Maria Lusia Indrawati Lotu, Yohanes Dion, Balbina A.M. Wawo, (2020) Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan *Lemongrass Oil Massage* Terhadap Kualitas Tidur Lansia.

Metode penelitian: penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-post test design*.

Sampel yang digunakan berjumlah 60 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur lansia yang dianalisis menggunakan uji Wilcoxon ( $p < 0,05$ ) SOP memandikan pasien yang telah dimodifikasi, serta SOP *massage*

punggung. Hasil penelitian: Hasil penelitian ditemukan bahwa terapi mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai  $p$  value = 0,046 ( $<0,05$ ) dengan nilai signifikan 0,74 sedangkan hasil dari pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai  $p$  value = 0,000 ( $<0,05$ ) dengan nilai signifikan 0,12. Kesimpulan: terapi mandi air hanngat dengan *lemongrass oil massage* lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Saran: setiap lansia disarankan melakukan terapi mandi air hanngat dengan *lemongrass oil massage* secara rutin.

3. Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani (2019)  
Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III  
Metode penelitian: Desain penelitian yaitu Pre-Experiment, dengan rancangan one group pre test posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. Teknik sampling menggunakan Kuota Sampling dengan jumlah responden 15 ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah Uji t-test dependent. Hasil penelitian: Mean kecemasan sebelum

diberikan aromaterapi lavender adalah 18,07 dengan nilai maksimum 22 dan nilai minimum 14. Mean kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 14,53 dengan nilai maksimum 18 dan nilai minimum 10. Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan  $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$ . Kesimpulan: Aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Saran: setiap ibu hamil trimester III disarankan melakukan terapi aromaterapi lavender secara rutin dan baik.

4. Dewi Ratna Dila, Farhandika Putra, Rani Fitriani Arifin (2017)  
Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu  
*Pre Operasi Sectio Caesarea*.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan rancangan pre and post test without control.

Sampel dalam penelitian ini 20 orang sebelum operasi dengan teknik purposive sampling dan menggunakan uji wilcoxon signed rank test.

Hasil penelitian: Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon signed rank test terdapat perbedaan nilai pretest kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea berat sebanyak 20 (100%) responden dan nilai posttest

kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea kecemasan sedang sebanyak

16 (80%) responden, didapatkan hasil p value 0,000 ( $<0,05$ ).

Kesimpulan: ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan

kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea. Saran: setiap ibu hamil

yang akan melakukan pre operasi sectio caesarea disarankan

melakukan terapi aromaterapi lavender secara rutin untuk mengurangi

kecemasan pasca operasi..

5. RD. Rahayu, Sugita (2018) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I

Metode penelitian: desain penelitian ini menggunakan eksperimen

semu (quasi eksperimen). Populasi dalam penelitian ini adalah semua

ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilannya di BPM

Trucuk Kabupaten Klaten pada bulan Mei sampai Juni 2017. Teknik

sampling adalah accidental sampling sebanyak 32 ibu hamil. Analisa

data menggunakan paired t-test dan independent t-test. Hasil

penelitian: Karakteristik responden sebagian besar adalah umur 20-35

tahun (71,9%), pendidikan SMP (53,1%), suku bangsa seluruh

responden bersuku bangsa Jawa (100%), pekerjaan ibu adalah tidak

bekerja atau ibu rumah tangga (81,3%). Karakteristik mual muntah kurang dari 1 jam sebanyak (100%) dan banyaknya 1-2 cangkir (100%). Ada perbedaan yang signifikan antara mean intensitas derajat mual muntah sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi jahe dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Ada perbedaan yang signifikan antara mean intensitas derajat mual muntah sebelum dan setelah pemberian aroma terapi lavender dengan nilai  $p \text{ value} = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ). Kesimpulan: Aroma terapi lavender lebih efektif terhadap mual muntah (8,50) dibandingkan dengan kelompok aroma terapi jahe (6,50), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi lavender lebih efektif dibandingkan aroma terapi jahe. Saran: setiap ibu hamil yang mengalami mual disarankan melakukan terapi aroma lavender setiap hari atau secara rutin.

6. (Mareta & Asnindari, 2018) Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri *Atriti Gout* Pada Lanjut Usia Di Bedog Trihanggo Gamping Yogyakarta

Metode Penelitian : Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasy eksperimen). Populasi dalam penelitian ini 30 Lanjut Usia. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling di

dapatkan sampel sebanyak 10 populasi. Hasil penelitian : karakteristik berdasarkan umur responden mayoritas adalah umur 66-75 tahun sebanyak 7 orang (70%) dan paling sedikit umur 61–65 tahun yaitu sebanyak 3 orang (30%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling sedikit adalah laki – laki sebanyak 3 orang (30%). Mayoritas perempuan yaitu sebanyak 7 orang (70%). Karakteristik lanjut usia dengan usia 61-55 tahun mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 2 orang (20%). Lanjut usia dengan usia 66-75 tahun mayoritas mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 5 orang (40%). Lansia dengan jenis kelamin laki-laki semua mengalami nyeri sedang yaitu 3 orang (30%), sedangkan lansia dengan jenis kelamin perempuan mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 4 orang (40%). Kesimpulan: Terapi mandi air hangat ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat nyeri *arthritis gout* pada lansia. Dan dari uji wilcoxon ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri *arthristis gout* pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi mandi air hangat. Saran : untuk lansia yang mengalami arthritis gout melakukan terapi mandi air hangat.

#### 4.1.2 Karakteristik Responden

##### Karakteristik Umum

Responden dalam penelitian ini yaitu perempuan yang belum pernah melahirkan. Akan tetapi sebagian besar responden pada penelitian adalah ibu hamil (primigravida dan multigravida). Seluruh responden berada TM 3 dengan usia kehamilan pada rentang usia  $\geq 28$  minggu hingga 40 minggu. Jumlah keseluruhan responden dalam 6 penelitian tersebut yaitu 128 orang dan rata – rata berada pada usia 22 – 35 tahun. Mayoritas tingkat pendidikan responden ada pada level sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas serta mayoritas responden sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja).

Tabel 2.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Studi

| Karakteristik    | Frekuensi | Presentase |
|------------------|-----------|------------|
| Umur             |           |            |
| < 20 tahun       | 0         | 0 %        |
| 20 - 35 tahun    | 98        | 76,5%      |
| < 35 tahun       | 30        | 23,5%      |
| Total            | 128       | 100 %      |
| Pendidikan       |           |            |
| SD               | 0         | 0 %        |
| SMP              | 50        | 39,0%      |
| SMA              | 60        | 46,8%      |
| Perguruan Tinggi | 18        | 14,6%      |
| Total            | 128       | 100 %      |
| Pekerjaan        |           |            |
| Tidak bekerja    | 100       | 78,1%      |
| Bekerja          | 28        | 21,9%      |
| Total            | 128       | 100%       |

### Karakteristik Khusus

Ibu hamil Trimester I dan III yang usia kandungannya  $\geq 28$  minggu hingga 40 minggu yang mengalami kualitas tidur terganggu/kurang.

1. Kualitas tidur ibu hamil TM 3 sebelum diberikan terapi aroma lavender

Tabel 2.5. Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil TM 3 sebelum 1. terapi aroma lavender

| No | Artikel                                                                                            | Kategori Kualitas Tidur |      |     |       |     |       |      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|-----|-------|-----|-------|------|
|    |                                                                                                    | Total                   | Baik |     | Cukup |     | Buruk |      |
|    |                                                                                                    |                         | F    | %   | F     | %   | F     | %    |
| 1. | Maisaro, Indah Lestari, Catur Prastia Lukita Dewi (2019)                                           | 15                      | 0    | 0   | 0     | 0   | 15    | 100% |
| 2. | Maria Lusya Indrawati Lotu, Yohanes Dion, Balbina A.M. Wawo, (2020)                                | 30                      | 3    | 10% | 13    | 43% | 14    | 46%  |
| 3. | Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani (2019)                                       | 15                      | 0    | 0   | 0     | 0   | 15    | 100% |
| 4. | Dewi Ratna Dila, Farhandika Putra, Rani Fitriani Arifin (2017)                                     | 20                      | 4    | 20% | 16    | 80% | 0     | 0    |
| 5. | Lusiana El Sinta B, Ayu Nurdiyan, Yulizawati, Detty Iryani, Fitrayeni, Aldina Ayunda Insani (2016) | 36                      | 18   | 50% | 0     | 0   | 18    | 50%  |
| 6. | RD. Rahayu, Sugita (2018)                                                                          | 32                      | 0    | 0   | 0     | 0   | 0     | 0    |

2. Kualitas tidur ibu hamil TM 3 setelah diberikan terapi aroma lavender

Tabel 2.6. Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil TM 3 setelah terapi aroma lavender

| No | Artikel                                                  | Kategori Kualitas Tidur |      |     |       |     |       |     |
|----|----------------------------------------------------------|-------------------------|------|-----|-------|-----|-------|-----|
|    |                                                          | Total                   | Baik |     | Cukup |     | Buruk |     |
|    |                                                          |                         | F    | %   | F     | %   | F     | %   |
| 1. | Maisaro, Indah Lestari, Catur Prastia Lukita Dewi (2019) | 15                      | 12   | 80% | 0     | 0   | 3     | 20% |
| 2. | Maria Lusya Indrawati                                    | 30                      | 16   | 53% | 14    | 46% | 0     | 0   |

|    |                                                                                                    |    |    |       |   |     |   |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|---|-----|---|-----|
|    | Lotu, Yohanes Dion, Balbina A.M. Wawo, (2020)                                                      |    |    |       |   |     |   |     |
| 3. | Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani (2019)                                       | 15 | 15 | 100 % | 0 | 0   | 0 | 0   |
| 4. | Dewi Ratna Dila, Farhandika Putra, Rani Fitriani Arifin (2017)                                     | 20 | 16 | 80%   | 4 | 20% | 0 | 0   |
| 5. | Lusiana El Sinta B, Ayu Nurdiyan, Yulizawati, Detty Iryani, Fitrayeni, Aldina Ayunda Insani (2016) | 20 | 15 | 83%   | 0 | 0   | 5 | 27% |
| 6. | RD. Rahayu, Sugita (2018)                                                                          | 32 | 0  | 0     | 0 | 0   | 0 | 0   |

### 3. Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3

Dari ke-6 artikel yang telah ditelaah, semua artikel mendapatkan hasil adanya pengaruh aroma terapi lavender terhadap meningkatnya kualitas tidur ibu hamil trimester 3, dimana nilai pvalue dari semua artikel  $p < 0,05$

Tabel 2.7. Distribusi pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3

| No | Penulis dan Tahun Terbit                                            | Judul Artikel                                                                                    | Analisis Data | Hasil                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Maisaro, Indah Lestari, Catur Prastia Lukita Dewi (2019)            | Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III                    | uji Wilcoxon  | Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan hasil yang signifikan $pvalue=0,046$ atau $\leq \alpha 0,05$ artinya aroma terapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3                               |
| 2. | Maria Lusua Indrawati Lotu, Yohanes Dion, Balbina A.M. Wawo, (2020) | Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia | uji Wilcoxon  | Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan hasil yang signifikan $pvalue=0,000$ atau $\leq \alpha 0,05$ artinya terapi mandi air hanngat dengan lemongrass oil massage lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia |

|    |                                                                |                                                                                                                         |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | Galuh Nila S, Wahyu Kristiningrum, Luvi Dian Afriyani (2019)   | Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III          | Uji t-test dependent                           | Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan hasil yang signifikan $p\text{-value}=0,000$ atau $\leq \alpha 0,05$ artinya aroma terapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester 3                                                                                                                                                       |
| 4. | Dewi Ratna Dila, Farhandika Putra, Rani Fitriani Arifin (2017) | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu <i>Pre Operasi Sectio Caesarea</i>                       | uji wilcoxon signed rank test                  | Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan hasil yang signifikan $p\text{-value}=0,000$ atau $\leq \alpha 0,05$ artinya aroma terapi lavender efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester 3                                                                                                                                                       |
| 5. | RD. Rahayu, Sugita (2018)                                      | Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I | paired t-test dan independent t-test           | Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan hasil yang signifikan $p\text{-value}=0,000$ atau $\leq \alpha 0,05$ artinya Aroma terapi lavender lebih efektif terhadap mual muntah (8,50) dibandingkan dengan kelompok aroma terapi jahe (6,50), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aroma terapi lavender lebih efektif dibandingkan aroma terapi jahe |
| 6. | (Mareta & Asnindari, 2018)                                     | Pengaruh terapi mandi air hangat terhadap tingkat nyeri artritis gout pada Lansia di Bedog Trihanggo Gamping Yogyakarta | Quasy eksperimen dengan pre test dan post test | Berdasarkan penelitian ini menunjukkan ada hasil yang signifikan $p 0,004 (<0,05)$ terhadap tingkat nyeri artritis gout pada lanjut usia sebelum dan sesudah diberikan terapi mandi air hangat.                                                                                                                                                           |

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Kualitas tidur ibu hamil TM 3 sebelum diberikan terapi aroma lavender**

Berdasarkan hasil penelitian dari enam artikel, sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami kualitas tidur yang buruk dengan presentase 85%.

Mual, sesak napas, pegal, kesemutan, kram, hingga keinginan untuk buang air kecil sering kali mengganggu Ibu di masa kehamilan, baik siang maupun malam hari. Alhasil, Ibu jadi sering kesulitan untuk tidur. Padahal, sebenarnya kebiasaan begadang ini perlu dihindari, sebab dapat meningkatkan risiko terjadinya beberapa kondisi medis yang cukup berbahaya untuk ibu hamil. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Laura, Misrawati and Woferst, 2015). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur.

Peneliti menyimpulkan kualitas tidur memang sangat penting ibu hamil. Jika ibu hamil kurang waktu atau tidur kurang nyenyak dapat mengurangi jumlah hormon pertumbuhan yang dilepaskan sehingga dapat

menyebabkan masalah pertumbuhan dan perkembangan bayi dalam kandungan. Kualitas tidur yang buruk membuat sistem kekebalan tubuh menurun. Penelitian ini pernah dilakukan Joseph et al (2019) menunjukkan hasil yang serupa terkait kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hampir semua respondennya (93,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk pada trimester ketiga kehamilan, hanya 6,7% memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, Sinta (2016) bahwa jumlah antara kualitas tidur baik (50%) dan kualitas buruk (50%) atau seimbang. Ketidakselarasan dengan hasil peneliti dapat terjadi akibat perbedaan karakteristik ibu hamil. Pada penelitiannya dukungan lingkungan berperan penting dalam mempengaruhi kualitas tidur yang baik pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan buku yang berjudul “Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 18 yang ditulis oleh Reeder, S.J., dkk (2014) mengemukakan bahwa dampak dari kualitas tidur buruk, lama, tidur (durasi tidur) yang tidak memadai, dan gangguan tidur/ketidaknyamanan yang semakin meningkat di Trimester III dapat menimbulkan resiko depresi pada ibu hamil. Sedangkan buku yang ditulis Mardjan (2016) yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Kehamilan Primipara Remaja” mengatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur ibu hamil adalah kecemasan. Kecemasan terbut muncul akibat adanya rasa khawatir yang berlebih saat mendekati persalinan terkait bagaimana bayangan melahirkan nantinya karena belum ada pengalaman sehingga menyebabkan sulit tidur dan

seringnya frekuensi terbangun di malam hari. Selanjutnya teori Louise. M (2006) juga berpendapat bahwa pada trimester III penyebab sulit tidur adalah karena bobot tubuh ibu semakin bertambah mengakibatkan punggung terasa pegal serta susah menentukan posisi tidur.

#### 4.2.2 Kualitas tidur ibu hamil TM 3 setelah diberikan aroma terapi lavender

Cara yang efektif untuk menanggulangi masalah yang dipicu oleh kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 adalah dengan melakukan terapi seperti aroma terapi lavender. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa (Goel, Kim, & Lao, 2005). Beberapa artikel melakukan intervensi 3 kali selama sehari dengan waktu 30-60 menit. Sehingga setelah melakukan intervensi dengan aromaterapi lavender kualitas tidur ibu hamil meningkat dimana 12 dari 15 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Alita (2020) menunjukkan cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu dengan aromaterapi lavender. Senam hamil dapat meningkatkan rasa nyaman tidur, dimana hasil yang didapat responden yang melakukan senam mencapai 70% dan rasa nyaman tidur tergolong baik 60%. Semakin senam hamil dilakukan secara teratur maka rasa nyaman tidur semakin meningkat. Dengan terpenuhinya kualitas tidur yang baik maka akan mengurangi resiko komplikasi pada ibu hamil dan janin. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Savitri, A (2018) dalam buku yang berjudul “ 40 Minggu Resep Sehat Hamilmu”

yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kesehatan baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Kualitas tidur di pengaruhi oleh beberapa faktir seperti kondisi fisik, kondisi psikis, kondisi lingkungan dan gaya hidup. Sedangkan teori chakrawati, F. (2010) dalam buku yang berjudul “Panduan Super Lengkap Hamil Sehat” mengemukakan bahwa kualitas tidur adalah ukuran apakah tidur tergolong kriteria baik atau pun buruk. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan individu untuk tidur dan menunjukkan apakah individu mendapatkan jumlah tidur yang optimal sesuai dengan kebutuhan.

#### 4.2.3 Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3

Semua artikel yang telah ditelaah menunjukkan kualitas tidur ibu hamil meningkat dilihat nilai pvalue dari semua artikel menunjukkan  $< \alpha$  0,05. Aroma terpi lavender terbukti dapat meningkatkan kualita tidur pada ibu hamil trimester 3.

Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi dengan menggunakan minyak esensial bunga lavender yang mampu menghasilkan efek memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi stres dengan tenang.

Peneliti menyimpulkan aroma terapi lavender sangat lah efektif untuk meningkatkan kualitas ibu hamil karena setelah pemberian roma terapi lavender kualita tidur ibu hamil meningkat dari 20% responden menjadi 80% respon mengalami kualitas tidur yang baik. Pernyataan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Menurut Koensoemardiyah

(2009) dalam bukunya yang berjudul “A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan” menyatakan bahwa ada beberapa hal yang terjadi setelah pemberian teknik aroma terapi lavender yaitu efektif sebagai sedative yang berfungsi menenangkan system saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama oleh stres, cemas, gelisah, ketegangan, dan depresi. Sedangkan menurut menurut Hustasoit A.S (2002) dalam buku yang berjudul “Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula” mengatakan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi terkenal memiliki efek sedative, hyponif, dan anti-neurodepressive pada manusia, karena minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres.

Jadi dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa memang benar aroma lavender dapat membuat mengantuk dan seseorang yang menghirupnya akan merasa lebih tenang dari sebelumnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan studi literatur dengan membandingkan jurnal publikasi dengan penelitian terkait mengenai Perbandingan Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Mandi Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III bahwa:

Hasil penelitian dari 6 jurnal yang telah ditinjau bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih efektif terhadap kualitas ibu hamil trimester II dan III dari pada mandi air hangat karena Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur. Sedangkan mandi air hangat juga memiliki manfaat yang sama seperti aromaterapi lavender tapi kebanyakan ibu hamil trimester II dan III lebih memilih menggunakan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur mereka karena mandi air hangat memiliki resiko apabila dilakukan terus menerus seperti keguguran, Gangguan pada proses pembentukan otak dan saraf janin, dan hernia pada bayi.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan edukasi khususnya pada peneliti yang kurang pemahaman tentang pemberian aromaterapi lavender dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

### 2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan program pemberian aromaterapi lavender dan mandi air hangat agar ibu hamil trimester II dan III yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat melakukan terapi lavender dan mandi air hangat secara rutin untuk meningkatkan kualitas tidur.

### 3. Bagi Penelitian Lain

Diharapkan untuk dapat dilakukan penelitian perbandingan antara pemberian aromaterapi lavender dengan jenis terapi yang lain, dan dilakukan dengan waktu yang lebih lama dari penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan.

*Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.

Asuhan, M., Akseptor, N. E., Daen, A., Kurnaesih, E., Suryanti, S., Urip, J., Km,

S., & Ii, K. (2020). *URL artikel :*

*<http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/wom1203> Address :*

*Email : Phone : Article history : Received 27 September 2020 Accepted 22*

*Desember 2020 PENDAHULUAN Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar*

*Sensus ( SUSPAS ) 2015 jumlah. 01(02), 66–75.*

Bergas, P. (n.d.). 1 , 2 , 3 (Vol. 1, Issue 1).

Dila, R. D., Putra, F., & Fitriani Arifin, R. S. (2017). Pengaruh aromaterapi

lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi sectio caesarea di

rumah sakit bersalin. *Caring Nursing Journal*, 1(2), 51–56.

Fiktorrofiah. (2014). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June, 1.

<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>

Lusia, M., Lotu, I., Dion, Y., & Wawo, B. A. M. (2020). Efektifitas Terapi Mandi

Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur

Lansia Di Panti Sosial Budi Agung Kupang. *CHM-K Applied Scientifics*

*Journal*, 3(1), 19–26.

Mareta, D., & Asnindari, L. N. (2018). *NASKAH PUBLIKASI Dewi Mareta, Lutfi*

*Nurdian Asnindari.*

Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128.  
<https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>

Mojokerto, K. (2019). 1 , 2 , 3 1.

Rahayu, R., & Sugita, S. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 19–26. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.62>

Romauli. (2011). ketidaknyamanan trimester III. In *Asuhan kebidanan 1 konsep dasar kehamilan*.

Wahab, Anildhah. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin. *Srkipsi*, 1–68.

## LAMPIRAN I

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Siti Hardiyanti Mokodompit

Nim : 21530117038

Pembimbing I : Mariana Isir, S.ST,M.Kes

Pembimbun II : Harlinah,S.ST.M.Kes

Judul : Perbandingan dan pemberian aromaterapi *lavender* dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III

| NO | TGL/BL<br>N/THN       | PEMBIMBIN<br>G              | BAB | REKOMENDASI                                                                                                       | PARAF                                                                                 |
|----|-----------------------|-----------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 5 Januari<br>2021     | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes |     | Menentukan topik<br>Penelitian                                                                                    |  |
| 2  | 9 Januari<br>2021     | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes |     | 1. Mengajukan 4<br>judul penelitan<br>2.Penentuan judul yang<br>Terpilih<br>3.Konsultasi Bersama<br>pembimbing II |  |
| 3  | 29<br>Januari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes |     | 1.ACC perubahan<br>Judul                                                                                          |  |

|   |                        |                             |   |                                                                                                            |                                                                                       |
|---|------------------------|-----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 11<br>Februari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | Perbaiki tata<br>penulisan latar<br>Belakang                                                               |    |
| 5 | 13<br>Februari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | 1. Menambahkan<br>pembahasan dari<br>variabel<br>2.Gunakan Jurnal<br>Terbaru                               |    |
| 6 | 15<br>Februari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | Perbaiki dan<br>Menambahkan data<br>jumlah terbaru ibu<br>hamil di indonesia dan<br>papua barat            |   |
| 7 | 17<br>Februari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | Menambahkan<br>Kemungkinan masalah<br>yang dapat terjadi jika<br>pelitian tidak berhasil<br>pada responden |  |
| 8 | 19<br>Februari<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | Memperkuat<br>argumen dalam<br>latar belakang<br>sebagai guaide<br>dalam penelitian                        |  |
| 9 | 1 Maret<br>2021        | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | I | 1. Perbaiki<br>Rumusan<br>masalah dan<br>TujuanPenelitan                                                   |  |

|    |                  |                             |     |                                                                                                                                                       |                                                                                       |
|----|------------------|-----------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | 3 Maret<br>2021  | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | II  | Penyusunan BAB 2                                                                                                                                      |    |
| 11 | 4 Maret<br>2021  | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | II  | Menambahkan<br>landasan teori yang<br>lebih<br>dalam mengenai<br>aromaterapi lavender                                                                 |    |
| 12 | 7 Maret<br>2021  | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | II  | Hal-hal yang harus di<br>hindari dan di siapakan<br>sebelum melakukan<br>terapi aromaterapi<br>lavender dan mandi air<br>hangat Penyusunan<br>BAB III |    |
| 13 | 29 Maret<br>2021 | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | III | 1. Jenis penelitian<br>Quasi eksperimen<br>dengan grup<br>design pre dan<br>post test.                                                                |  |
| 14 | 5 Juni<br>2021   | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | III | 3. Membuat Lampiran<br>instrumen penelitian                                                                                                           |  |
| 15 | 17 Juli<br>2021  | Mariana Isir,<br>S.ST,M.Kes | III | ACC Proposal Oleh<br>Pembimbing I                                                                                                                     |  |

|    |                 |                         |                |                                                                                                                                   |                                                                                       |
|----|-----------------|-------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 20 Juli<br>2021 | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | I<br>II<br>III | Letak Penulisan,<br>memperkaya koasa<br>kata dalam BAB I<br>dan Merapikan<br>Daftar<br>Pustaka                                    |    |
| 17 | 22 Juli         | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | I<br>II<br>III | Menambahkan<br>Instrumen<br>Pengukuran Kualitas<br>Tidur dan Lengkapi<br>seluruh Lampiran<br>yang di butuhkan<br>dalam penelitian |    |
| 18 | 23 Juli<br>2021 | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | I<br>II<br>III | ACC Proposal Oleh<br>Pembimbing II                                                                                                |  |

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Siti Hardiyanti Mokodompit

Nim : 21530117038

Pembimbing I : Mariana Isir, S.ST,M.Kes

Pembimbun II : Harlinah,S.ST.M.Kes

Judul : Perbandingan dan pemberian aromaterapi *lavender* dan mandi air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III

| No | HARI/TGL        | PEMBIMBING               | REKOMENDASI                                                      | PARAF                                                                                 |
|----|-----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 24 Agustus 2021 | Mariana Isir, S.ST,M.Kes | Menambahkan jurnal penelitian<br>Konsultasi bersama pembimbing 2 |  |
| 2  | 25 Agustus 2021 | Mariana Isir, S.ST,M.Kes | Penyusunan BAB IV dan V                                          |  |
| 3  | 29 Agustus 2021 | Mariana Isir, S.ST,M.Kes | Perbaiki penulisan dan analisis                                  |  |

|   |                   |                           |                                                                                                |                                                                                       |
|---|-------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 1 september 2021  | Mariana Isir, S.ST,M.Kes  | Perbanyak tambahkan Jurnal Penelitian terdahulu lalu bandingan kembali dengan hasil penelitan. |    |
| 5 | 20 september 2021 | Mariana Isir, S.ST,M.Kes  | Revisi BAB V                                                                                   |    |
| 6 | 21 September 2021 | Mariana Isir , S.ST,M.Kes | ACC                                                                                            |  |
| 7 | 7 Oktober 2021    | Harlinah, S.ST,M.Kes      | Menyesuaikan panduan skripsi                                                                   |  |
| 8 | 9 Oktober 2021    | Harlinah, S.ST,M.Kes      | Perbaiki penyusunan dan penulisan                                                              |  |
| 9 | 11 Oktober 2021   | Harlinah, S.ST,M.Kes      | Perbanyak jurnal penelitian                                                                    |  |

|    |                 |                         |                                                        |                                                                                       |
|----|-----------------|-------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | 13 Oktober 2021 | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | Rapikan daftar<br>pustaka                              |    |
| 11 | 14 Oktober 2021 | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | Perbanyak<br>tambahkan Jurnal<br>Penelitian terdahulu. |    |
| 12 | 15 Oktober 2021 | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | Menambahkan<br>lampiran jurnal                         |   |
| 13 | 17 Oktoer 2021  | Harlinah,<br>S.ST,M.Kes | ACC                                                    |  |

ISSN Cetak 2303-1433  
ISSN Online: 2579-7301

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
HAMIL TRIMESTER III**  
(*The Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality of Third Trimester Pregnant*)

Indah Lestari<sup>1</sup>, Maisaro<sup>2\*</sup>  
<sup>1,2</sup> Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Jl. Raya Jabon Km.6 Mojokerto  
Email: [ns.indah@yahoo.com](mailto:ns.indah@yahoo.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Trimester akhir, jelang persalinan seringkali ibu mengalami kekhawatiran seperti bersalin prematur, anaknya cacat, penyulit persalinan, pembesaran rahim dan gerakan janin di malam hari yang dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. Aromaterapi lavender merupakan salah satu alternatif nonfarmakologis yang dapat memperbaiki kualitas tidur. Tujuan penelitian adalah membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metodologi:** Desain penelitian adalah pre eksperimental, pendekatan pretest-post test one group design. Sampel penelitian adalah sebagian ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 50 orang, dengan purposive sampling. Instrumen kualitas tidur adalah Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang memiliki 7 komponen. Penelitian ini menggunakan aromaterapi semprot dengan durasi semprot tiap 10 menit selama 7 hari. **Hasil:** Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa p-value=0,001 yang artinya kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dibuktikan 40 dari 50 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur. **Diskusi:** Berbasis hasil penelitian, penggunaan aromaterapi lavender dapat dijadikan pilihan aman bagi ibu hamil dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender, Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III

**ABSTRACT**

**Introduction:** The final trimester, ahead of labor, was often caused concerned, such as premature delivery, children with disabilities, complication of labor, enlargement of the uterus and movement of the fetus at night which can disrupt the quality of sleep. Lavender aromatherapy was one of the non-pharmacological alternatives that can improve sleep quality. The aim of the study was to prove the influence of lavender aromatherapy on sleep quality of third trimester pregnant women. **Method:** The study design was a pre experimental, one group design pretest-posttest approach. The sample was a part of third trimester pregnant women who meet the research criteria of 50 people, with purposive sampling. Sleep quality instruments used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) which has 7 components. This study used aromatherapy spray with a duration of spray every 10 minutes for 7 days. **Result:** Wilcoxon test results showed that the p-value = 0.001, which means that sleep quality can be improved by lavender aromatherapy proven 40 out of 50 (80%) of respondents have improved sleep quality. **Discussion:** Lavender has essential oils which have the effect of extending sleep duration. Linalool and linalil acetate in lavender oil would stimulate serotonin release which was a neurotransmitter that regulated the beginning of sleep.

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Third trimester pregnant women.

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai

kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul

ISSN Cetak 2303-1433  
ISSN Online: 2579-7301

pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Laura, Misrawati and Wofers, 2015). Akibat tidak terpenuhinya kualitas tidur berdampak pada hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, bahkan perubahan psikologis (Zaky, 2015).

Dement (2017) 40% wanita hamil mengeluhkan masalah kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% pada trimester III. Agustina (2018) di RSUD Idaman Banjarbaru 70% ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur buruk, didapatkan tanda dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk antara lain lingkaran hitam disekitar mata, sering mengantuk dan tampak lelah.

Banyak faktor yang menyebabkan

minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan (Julianto, 2016). 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 dikeluarkanmenstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbusolfactorius melalui saraf olfaktorius.

Bulbusolfactorius 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

**HUBUNGAN KEBIASAAN MANDI AIR HANGAT DENGAN  
GANGGUAN POLA TIDUR PADA USIA LANJUT  
DI DESA CANDEN KRAJAN KALIKOTES KLATEN**

Ambar Winarti

STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN

**ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan manusia yang teratur. Akan tetapi, sekitar 43,92% usia lanjut mengalami perubahan pola tidur, sering terbangun pada malam hari sehingga mengganggu kualitas tidur. Sulit tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk menjadi salah satu penyebab penyakit saraf atau penyakit jiwa. Oleh sebab itu penting sekali untuk mendapatkan istirahat yang baik di malam hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mandi air hangat sebelum tidur dengan kualitas tidur pada usia lanjut di Dukuh Canden Desa Krajan Kalikotes Klaten. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan pendekatan *Two Group Pretest and posttest*, sampel diambil dengan menggunakan metode *total sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian adalah usia lanjut yang mengalami gangguan pola tidur di desa Krajan Kalikotes Klaten sebanyak 64 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mandi air hangat pada usia lanjut ada hubungannya dengan pola tidur. Dari hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai Significan, yaitu  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan kebiasaan mandi air hangat dengan pola tidur di Dukuh Canden Desa Krajan Kalikotes Klaten. Diperoleh nilai  $X^2$  hitung = 9,225 sedangkan nilai  $X^2$  tabel = 3,481 pada taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 1

**Kata kunci :** *Kebiasaan Mandi Air Hangat, Usia lanjut dan Pola Tidur Malam*  
Daftar Pustaka : 39 (2001-2010)

**I. PENDAHULUAN**

Jumlah peningkatan usia lanjut dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada usia lanjut semakin kompleks. Karena pada kelompok usia lanjut dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk 147,3 juta, dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2010 jumlah usia lanjut diprediksi naik menjadi 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20 % dengan harapan hidup 70,1 tahun (Nugroho, Wahyudi, 2008).

Masalah-masalah yang terjadi pada usia lanjut salah satunya adalah gangguan pola tidur yaitu ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Snow *cit* Stanley & Beare, 2006).

Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan usia lanjut (Potter & Perry, 2005). Episode tidur REM cenderung memendek. Terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, beberapa usia lanjut hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Seorang usia lanjut yang

## HUBUNGAN KEBIASAAN MANDI AIR HANGAT DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA USIA LANJUT DI DESA CANDEN KRAJAN KALIKOTES KLATEN

Ambar Winarti

STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN

### ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan manusia yang teratur. Akan tetapi, sekitar 43,92% usia lanjut mengalami perubahan pola tidur, sering terbangun pada malam hari sehingga mengganggu kualitas tidur. Sulit tidur atau tidur dengan kualitas yang buruk menjadi salah satu penyebab penyakit saraf atau penyakit jiwa. Oleh sebab itu penting sekali untuk mendapatkan istirahat yang baik di malam hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan mandi air hangat sebelum tidur dengan kualitas tidur pada usia lanjut di Dukuh Canden Desa Krajan Kalikotes Klaten. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan pendekatan *Two Group Pretest and posttest*, sampel diambil dengan menggunakan metode *total sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian adalah usia lanjut yang mengalami gangguan pola tidur di desa Krajan Kalikotes Klaten sebanyak 64 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mandi air hangat pada usia lanjut ada hubungannya dengan pola tidur. Dari hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai Significan. yaitu  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan kebiasaan mandi air hangat dengan pola tidur di Dukuh Canden Desa Krajan Kalikotes Klaten. Diperoleh nilai  $X^2$  hitung = 9,225 sedangkan nilai  $X^2$  tabel = 3,481 pada taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 1

**Kata kunci :** *Kebiasaan Mandi Air Hangat, Usia lanjut dan Pola Tidur Malam*  
Daftar Pustaka : 39 (2001-2010)

### I. PENDAHULUAN

Jumlah peningkatan usia lanjut dapat menimbulkan permasalahan kesehatan pada usia lanjut semakin kompleks. Karena pada kelompok usia lanjut dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Menurut Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk 147,3 juta, dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2010 jumlah usia lanjut diprediksi naik menjadi 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20 % dengan harapan hidup 70,1 tahun (Nugroho, Wahyudi, 2008).

Masalah-masalah yang terjadi pada usia lanjut salah satunya adalah gangguan pola tidur yaitu ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Snow cit Stanley & Beare, 2006).

Kualitas tidur menjadi berubah pada kebanyakan usia lanjut (Potter & Perry, 2005). Episode tidur REM cenderung memendek. Terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4, beberapa usia lanjut hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Seorang usia lanjut yang

EFEKTIFITAS TERAPI MANDI AIR HANGAT DENGAN LEMONGRASS OIL  
MESSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL  
LANSIA BUDI AGUNG KUPANG

Maria Lusla Indrawati Letu<sup>(1)</sup>, Yohanes Dion<sup>(2)</sup>, Balhina A.M. Wawu<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Citra Bangsa, Kupang.

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ners Universitas Citra Bangsa, Kupang.

Corresponding author: [letuindrawati@gmail.com](mailto:letuindrawati@gmail.com)

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia lebih dari 60 tahun, yang mulai mengalami gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan. Salah satu akibat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia adalah gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-post test design*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur lansia yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* ( $p < 0,05$ ), SOP memandikan pasien yang telah dimodifikasi, serta SOP massage punggung. Hasil penelitian ditemukan bahwa terapi mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai  $p$  value=0,046 ( $< 0,05$ ) dengan nilai signifikan 0,74 sedangkan hasil dari pemberian terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai  $p$  value=0,000 ( $< 0,05$ ) dengan nilai signifikan 0,12. Dengan demikian, terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Lansia, Lemongrass Oil Massage, Terapi Mandi Air Hangat

ABSTRAC

The old is someone whose age is over than 60 years, who also has problem because of the decrease of organ disfunction, psychology, social, economy and environment so they need a special medical treatment one if the effect of organ disfunction decrease on the old is sleeping problem. The aim of this research is to know how effective bathing treatment using warm water with lemongrass oil massage on the old sleeping quality in Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang. This research method is used with quasy experiment and true group design, pre post test design, sample consists of 60 responden with total technique sampling instrument and the use of questionnaire evaluated with Wilcoxon. We also use bathing SOP and massage SOP. The result of research shows that medical bathing using warm water is effective to increase the sleeping quality of the old ( $p$  value = 0,46) and also lemongrass oil massage gives the same result. Conclusion warm bath therapy with lemongrass oil massage is more effective in improving the quality of sleep in the elderly seen from the significant value of 0,12 after of therapy compared to the control group with value of 0,73. The research result can be used as a good and beneficial information in helping the old to overcome sleeping problem on the old.

**Keywords:** elderly, lemongrass oil massage, sleep quality, warm bath therapy.

Pendahuluan

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia lebih dari 60 tahun, yang mulai

mengalami gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan (Permenkes RI No.25 tentang RAN

Kesehatan Lanjut Usia, 2016). Salah satu akibat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia adalah gangguan tidur, dimana *Rapid Eye Movement/REM* mulai memendek serta perubahan hormon melatonin membuat lansia untuk mengantuk lebih cepat pada malam hari dan terbangun lebih awal di pagi hari (Agustina Kiki, 2017). Akibatnya menyebabkan lansia mengalami gangguan secara fisiologis maupun psikologis, berupa stress, kebingungan, peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan kematian (Potter & Perry, 2009). Oleh karena itu, lansia dengan masalah ini harus diberikan asuhan keperawatan atau tindakan terapi untuk membantu mengurangi risiko akibat perubahan pada masa tua.

Populasi lansia di dunia saat ini sekitar 901 juta jiwa (Depkes RI, 2018) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 982 juta jiwa di tahun 2020 (Pusdatin, 2017). Jumlah lansia di Indonesia adalah 22,24 juta jiwa atau 8,03% dari total keseluruhan penduduk (Susenas, 2016). Sedangkan di Provinsi Nusa Tenggara Timur adalah 7,72 juta jiwa (Pusdatin, 2017). Pada kelompok usia 60 tahun ditemukan 7% kasus lansia cenderung mengalami gangguan tidur yaitu hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari. Hal yang sama dijumpai 22% pada kelompok usia 75 tahun, sedangkan pada usia 70 tahun ditemukan 30% kasus lansia yang banyak terbangun lebih awal di malam dan pagi dini

ringan dan lansia mempunyai intensitas tidur sedang 16,7%.

Gangguan tidur pada lansia terjadi karena faktor usia, penyakit, gangguan psikologis, tempat tidur dan suasana kamar yang tidak nyaman, sering berkemih pada malam hari, dan penurunan memori (Maryam, 2012). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Dewi (2013) bahwa lansia yang berumur 60-79 tahun tanpa penyakit mengalami gangguan tidur 33,3% dan lansia dengan penyakit penyerta mengalami gangguan tidur 66,6%. Penelitian lain dari Ernawati (2017) bahwa 72,2% lansia dengan gangguan tidur ringan dan 22,2% dengan gangguan tidur sedang. Semakin bertambahnya usia, semakin sulit pula lansia untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif.

Tanda dan gejala gangguan tidur yang sering dialami lansia meliputi sering terbangun pada malam hari menjelang dini hari dan sulit untuk memulai tidur, memiliki rasa lemas, lelah, gangguan mood, kurang konsentrasi, ketidakstabilan tanda-tanda vital serta kerentanan terhadap penyakit (Maryam, 2012). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Parera (2015) dimana lansia cenderung terbangun lebih dari 4 kali pada malam hari mencapai 67%. Dan hasil penelitian Sumantri (2015) bahwa 23% lansia sering bangun terlalu cepat dipagi hari. Keadaan ini, akan semakin

# **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU PRE OPERASI *SECTIO CAESAREA* DIRUMAH SAKIT BERSALIN**

(the influence of lavender aromatherapy to reduction mother's anxiety pre operation  
sectio caesarea in maternity hospital)

(Submitted : 28 Agustus 2017, Accepted : 16 Oktober 2017)

Dewi Ratna Dila, Farhandika Putra, Rani Fitriani Arifin

S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darul Azhar Batulicin  
E-mail : dewiratna\_dila@yahoo.com

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi *sectio caesarea*. Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan rancangan pre and post test without control. Sampel dalam penelitian ini 20 orang sebelum operasi dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon signed rank test terdapat perbedaan nilai pretest kecemasan ibu pre operasi *sectio caesarea* berat sebanyak 20 (100%) responden dan nilai posttest kecemasan ibu pre operasi *sectio caesarea* kecemasan sedang sebanyak 16 (80%) responden, didapatkan hasil p value 0,000 (<0,05). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu pre operasi *sectio caesarea* di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kecamatan Simpang Empat Tahun 2017. Disarankan agar pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan operasi *sectio caesarea* serta untuk peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian yang telah ada.

**Kata Kunci** : *Sectio Caesarea*, Kecemasan, Aromaterapi Lavender

## **ABSTRACT**

The aim of this study to determine the influence of aerobic exercise the incidence of lavender aromatherapy to reduction mother's anxiety pre operation *sectio caesarea*. This study was quasi experimental method with pre and post test without control design. The sample in this study were 20 people is mother first *caesarea* surgery with a purposive sampling technique. The result of this study was wilcoxon signed rank test there are difference in pretest value of pre mother's anxiety pre operation *sectio caesarea* as 20 (100%) respondent and posttest value of mother's anxiety pre operation *sectio caesarea* as 16 (80%) respondent, indicated that the p value of 0,000 (< 0,05). The conclusion of this study there was the influence was influence of lavender aromatherapy to reduction mother's anxiety pre operation *sectio caesarea* in Paradise Maternity Hospital Kecamatan Simpang Empat Batulicin 2017. It is recommended that giving aromatherapy lavender can be used as an alternative to lower anxiety levels in patients before surgery *sectio caesarea* and for subsequent researchers to continue and develop existing research.

**Keywords** : *Sectio Caesarea*, Anxiety, Lavender Aromatherapy

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* merupakan kecemasan yang spesifik yakni kekhawatiran terhadap prosedur operasi, prosedur anastesi, defisit informasi, atau kesalahpahaman konsep, kekhawatiran tentang masalah finansial,

keluarga, kekhawatiran terhadap diri dan bayi yang akan dilahirkan (Gant & Cunningham, 2010).

Adanya ancaman gangguan fisik dapat menjadi stressor sehingga timbul stress dan kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan perubahan fisik maupun psikologis yang ditandai dengan detak

jantung bertambah, tekanan darah naik, frekuensi nafas bertambah dan secara umum mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri (Arwani, Sriningsih, & Hartono, 2012).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) di Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr Moewardi Surakarta, dengan menggunakan skala HARS, menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan sebesar 8-12% dari subyek yang diteliti mengalami ketegangan sebelum operasi, seperti merasa tegang, mudah terkejut, mudah menanggung dan mudah lelah.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2013) menetapkan standar rata-rata *section caesarea* di sebuah Negara adalah sekitar 5-15 % per 1000 kelahiran di dunia. Rumah Sakit pemerintah kira-kira 11 % sementara Rumah Sakit swasta bias lebih dari 30 %. Jumlah angka tindakan operasi *caesarea* di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO yaitu 5-15 %.

Di Indonesia sendiri, angka kejadian operasi *sectio caesarea* juga meningkat baik di rumah

kesehatan, sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 80% (Kasana, 2014).

Dari data Rumah Sakit Bersalin Paradise pada bulan Desember 2016 sampai bulan Januari 2017 terdapat jumlah total pasien yang melakukan operasi *sectio caesarea* sebanyak 46 orang, dengan yang baru pertama kali melakukan operasi *sectio caesarea* sebanyak 34 orang dan sisanya 12 orang sudah pernah melakukan operasi *sectio caesarea* sebelumnya. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 5 pasien pre operasi *sectio caesarea*, 3 pasien mengatakan cemas, ditandai dengan detak jantung berdetak cepat, berkeringat, napas pendek dan tidak dapat fokus. Pasien mengatakan khawatir karena baru pertama melakukan operasi *sectio caesarea*, dan kurangnya pengetahuan tentang operasi *sectio caesarea* serta komplikasi lainnya, sedangkan 2 pasien lainnya tidak mengalami tanda-tanda kecemasan.

Menurut Peplau (2007 dalam Ratih, 2012), terapi kecemasan dibagi dua yaitu terapi farmakologi/obat-obatan (*anxiolytic*) dan terapi



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA NGROWO DAN DESA SALEN KECAMATAN BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO**

*The Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women at Ngrowo and Salen Villages Mojokerto Regency*

Maisaro<sup>1</sup>, Indah Lestari<sup>2</sup>, Catur Prasastia Lukita Dewi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>2</sup>Dosen STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>3</sup>Dosen STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto

**ABSTRAK**

Semakin tua usia kehamilan maka akan terjadi perubahan psikologis diantaranya kekhawatiran ibu bila bersalin prematur, anaknya cacat, dan diperparah dengan kondisi fisik ibu diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari yang dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. Kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat diperbaiki dengan aromaterapi, dalam penelitian ini peneliti memilih aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 6-27 Maret 2019 sebanyak 19 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling* didapatkan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang memiliki komponen kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Penelitian ini menggunakan aromaterapi semprot dengan durasi semprot tiap 10 menit selama 7 hari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa  $p\text{-value}=0,000$  atau  $\leq \alpha 0,05$  yang artinya bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dimana 12 dari 15 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.

**Kata Kunci:** aromaterapi lavender, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

**ABSTRACT**

*The older the gestational age, there would be psychological changes, including the concern of the mother if premature labor, her child was disabled, and aggravated by mother's physic conditions including an uncomfortable sleeping position, fetal movements at night which could cause the quality of mother's sleep disturbed. Poor sleep quality could be overcome with aromatherapy, one of which was lavender. The purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of third trimester pregnant women. The design of this study was pre-experimental with pretest-post test one group design approach. The population in this study were all third trimester pregnant women in Ngrowo Village and Salen Village, Bangsal Subdistrict, Mojokerto Regency, on March 6-27<sup>th</sup> 2019 as many as 19 people who were taken by purposive sampling technique with 15 people meeting the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique of this study was purposive sampling. Samples that met the inclusion and exclusion criteria were 15 people. The instrument of this study used the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) which has a component of subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, efficiency of sleep habits, sleep*

*disorders, use of sleeping pills, and dysfunction during the day. This study used aromatherapy spray with a duration of spray every 10 minutes for 7 days. The Wilcoxon test results suggested that  $p\text{-value} = 0,000$  or  $\leq \alpha 0,05$ , which meant that the quality of sleep could be improved with lavender aromatherapy where 12 of 15 (80%) respondents improved sleep quality. Lavender had essential oils which had effect to extend sleep duration. Linalool and linalil acetate in lavender oil would stimulate serotonin release which was a neurotransmitter that regulated the beginning of sleep.*

**Keywords:** lavender aromatherapy, sleep quality, third trimester pregnant women

**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu hal yang sangat diimpikan oleh pasangan suami istri, namun di dalam suatu kehamilan ada kondisi dimana ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat terutama pada saat trimester ke III. Ibu hamil mengalami kekhawatiran proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari membuat ibu mengalami insomnia dan gangguan tidur mencapai puncaknya pada trimester ini (Prasadjia, 2009). Ibu merasa khawatir bahwa bayinya lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu

52% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian Atika (2018) menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 Desember 2018 di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto pada 6 ibu hamil trimester III dengan cara wawancara menunjukkan 6 (100%) orang ibu mengalami gangguan tidur diantaranya yaitu tidak bisa memulai tidur lebih awal dikarenakan 2 (33%) orang ibu merasa takut kelahiran, 3