

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Pada masa kehamilan, seorang perempuan mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang berbeda pada setiap trimester. Banyak ibu hamil mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidur yang ideal, terutama akibat perubahan tubuh yang semakin signifikan seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Beragam keluhan yang sering dirasakan meliputi nyeri punggung, sesak napas, gangguan kualitas tidur, kontraksi pada perut, pembengkakan pergelangan kaki, kram kaki, kesemutan, mati rasa pada jari-jari, serta keluhan lainnya. Apabila rasa tidak nyaman tersebut tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat memicu kecemasan dan pada akhirnya mengganggu pola tidur ibu hamil (M Faridah Siti, 2024). Kebutuhan mendasar ibu hamil antara lain meliputi oksigen, asupan nutrisi, istirahat atau tidur, serta hubungan seksual. Kualitas tidur turut menentukan kondisi fisik maupun mental ibu selama kehamilan (Caron & Markusen, 2023 dalam Jayanti V, et al., 2024).

Di Indonesia, angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil termasuk cukup tinggi, yakni mencapai sekitar 64% (Putri et al., 2021 dalam Rabiah, R., 2025). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif, seperti menimbulkan depresi, menurunnya konsentrasi, gangguan emosi, stres, hingga hipertensi. Apabila terjadi hipertensi, suplai darah menuju plasenta dapat berkurang, sehingga menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kelahiran prematur (Damayanti et al., 2023 dalam M Faridah Siti, 2024). Oscarsson (2022) melaporkan bahwa sekitar 69,5% ibu hamil mengalami masalah tidur dan 84,2% diantaranya memiliki kualitas tidur buruk, terutama pada trimester 3. Banyak ibu hamil trimester 3 mengalami kualitas tidur buruk diangka 60-70%. Penyebabnya diantaranya ada perubahan fisik, ketidaknyamanan dan gangguan posisi tidur. Dan 57,6% ibu hamil

trimester 3 dengan kualitas tidur buruk mengalami peningkatan kelelahan menjelang persalinan (Yunita et al, 2024).

Kualitas tidur yang baik merupakan faktor yang penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Untuk itu ada berbagai terapi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur baik secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi umumnya melibatkan obat-obatan untuk mengatasi gangguan tidur dengan mengurangi kecemasan dan stress lalu memberikan efek menenangkan (Meilinda & Ayani, 2020). Pendekatan nonfarmakologis untuk membantu pemenuhan kebutuhan tidur dapat dilakukan melalui berbagai metode penatalaksanaan, seperti latihan relaksasi, terapi musik, serta terapi menggunakan aromaterapi (Hadibtoro, 2016 dalam Yunita, 2023).

Aromaterapi dikenal memiliki beragam manfaat, terutama dalam menjaga keseimbangan fisik maupun mental. Minyak esensial mampu membantu meredakan berbagai keluhan fisik dan psikologis melalui aroma serta sensasi lembut yang dihasilkannya. Ketika aroma minyak esensial dihirup, rangsangan tersebut akan diterima oleh indera penciuman dan mempengaruhi pusat emosi di otak, sehingga memunculkan respons fisik dan perilaku tertentu. Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan adalah lavender, yang mengandung komponen utama berupa linalool dan linalyl acetate. Kandungan tersebut dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berperan dalam mendorong pengeluaran hormon endorfin sehingga menciptakan kondisi rileks dan membantu mengatasi masalah tidur maupun depresi. Aromaterapi lavender memiliki aroma yang kuat dan menenangkan serta bermanfaat untuk mempermudah proses tidur, menstabilkan detak jantung, dan mengurangi insomnia (Yunita et al., 2024).

Aromaterapi khususnya melalui inhalasi esensial, menawarkan jalur cepat dan langsung untuk mempengaruhi kondisi neurologis dan fisiologis yang mendukung tidur. Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) telah terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur agar lebih optimal. Aromaterapi lavender bekerja melalui jalur olfaktori

dan sistem saraf pusat untuk mengatasi stress dan memicu relaksasi sedalam mungkin sehingga membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak. (Erviana Elma, 2023)

Berdasarkan survei yang dilakukan di Klinik Reisa melalui wawancara, dari 10 ibu hamil trimester III yang datang berkunjung, sebanyak 8 orang menyatakan sering mengalami masalah tidur. Klinik Reisa merupakan klinik swasta yang terletak di Krian Sidoarjo. Pelayanan yang ada di Klinik Reisa pada umumnya seperti difasilitas kesehatan yang lain. Ada Poli Kandungan, Poli Anak, Poli Gigi, Poli Umum dan Farmasi. Namun, kebanyakan pasien yang berkunjung pada Poli Kandungan. Karena Poli Kandungan ada 5 dokter Obgyn yang jadwalnya ada setiap harinya. Dikarenakan Klinik Reisa merupakan Klinik swasta yang mana biaya 1x pemeriksaan kisaran biayanya 180rb-500rb an. Kebanyakan pasien merupakan masyarakat menengah keatas. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis melihat peluang bahwa adanya penambahan biaya yang akan dikeluarkan oleh koresponden tidak akan memberatkan. Karena yang akan menerima manfaatnya adalah koresponden.

Dengan mempertimbangkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III menjadi sangat relevan untuk dilakukan guna memastikan terpenuhinya kebutuhan tidur secara optimal. Upaya ini bertujuan mencegah munculnya berbagai risiko bagi ibu maupun janin, serta membantu ibu mempersiapkan diri menjelang persalinan agar proses kelahiran dapat berlangsung dengan baik. Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dijelaskan, penulis terdorong untuk mengangkat masalah ini sebagai topik penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester 3”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perubahan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah penggunaan aromaterapi levender?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 diklinik Reisa Sidoarjo

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 sebelum menggunakan aromaterapi lavender.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 setelah menggunakan aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis pengaruh sebelum dan setelah menggunakan aromaterapi lavender.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan pengetahuan serta menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam bidang kebidanan, terkait penerapan terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III dalam pelaksanaan asuhan kebidanan.

1.4.2 Praktis

- a. Bagi Tenaga kesehatan
Dapat membantu tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan yang lebih terjangkau, efektif dan berbasis data.
- b. Bagi Peneliti
Dapat memberikan pengetahuan kepada peneliti dalam melakukan asuhan kebidanan dengan menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi nonfarmakologi.
- c. Bagi Responden
Memberikan kontribusi berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan terapi nonfarmakologis untuk membantu memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam proses pembelajaran kepada mahasiswa terkait penerapan terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

