

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

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.

4.1.2 Data Umum

1. Usia

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Klinik Reisa Sidoarjo

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 20 tahun	7	15.6
2	20-35 tahun	35	77.8
3	> 35 tahun	3	6.7
Total		45	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.1 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 Tahun Sebanyak 35 Orang (77,8%), Sebagian kecil berusia > 35 tahun sebanyak 3 Orang (6,7%) .

2. Paritas

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di Klinik Reisa Sidoarjo

No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Primigravida	24	53.3
2	Multigravida	21	46.7
	Total	45	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.2 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden adalah Primigravida Sebanyak 24 Orang (53,3%), dan hampir setengahnya adalah Multigravida sebanyak 21 Orang (46,7%).

3. Pekerjaan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Reisa Sidoarjo

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bekerja	10	22.2
2	Tidak Bekerja	35	77.8
	Total	45	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.3 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja Sebanyak 35 Orang (77,8%), dan sebagian kecil adalah bekerja sebanyak 10 Orang (22,2%) .

4.1.3 Data Khusus

1. Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender di Klinik Reisa Sidoarjo

No	Kualitas Tidur Sebelum Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Baik	20	44.4
2	Kualitas Tidur Buruk	25	55.6
	Total	45	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya buruk Sebanyak 25 Orang (55,6%), dan hampir setengahnya adalah baik sebanyak 20 Orang (44,4%) .

2. Kualitas Tidur Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender di Klinik Reisa Sidoarjo

No	Kualitas Tidur Setelah Intervensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Baik	36	80.0
2	Kualitas Tidur Buruk	9	20.0
	Total	45	100

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya baik Sebanyak 36 Orang (80%), dan sebagian kecil buruk sebanyak 9 Orang (20%) .

3. Kualitas Tidur sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender di Klinik Reisa Sidoarjo

Kualitas_tidur_ Sebelum_ intervensi	Kualtas tidur setelah intervensi				Total	
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Kualitas Tidur Baik	19	42.2%	1	2.2%	20	44.4%
Kualitas Tidur Buruk	17	37.8%	8	17.8%	25	55.6%
Total	36	80.0%	9	20.0%	45	100.0%
Hasil Uji Wilcoxon nilai sig. 0,000 < α0,05						

Sumber : Pengolahan data primer tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan data bahwa responden yang sebelumnya kualitas tidur buruk setelah diberikan intervensi terjadi perubahan kualitas tidur baik sebanyak 19 orang (42.2%).

Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai sig. 0,000 < α 0,05 artinya Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Klinik Reisa Sidoarjo.

4.2 Pembahasan

1. Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 4.4 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya buruk Sebanyak 25 Orang (55,6%), dan hampir setengahnya adalah baik sebanyak 20 Orang (44,4%)

Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Pada trimester akhir, tubuh ibu berada dalam kondisi beban kerja fisik tertinggi. Istirahat yang cukup adalah vital untuk memulihkan energi, mengurangi risiko kelelahan ekstrem (*maternal fatigue*), dan mengoptimalkan fungsi organ vital. Dampak Kualitas Tidur pada Persalinan: Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang kurang baik pada ibu hamil trimester III dapat berdampak pada proses persalinan. Ibu yang memiliki durasi tidur pendek dan kualitas tidur rendah cenderung mengalami waktu persalinan yang lebih lama serta memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjalani intervensi medis, seperti tindakan operasi Sectio Caesarea. Kualitas tidur (*sleep quality*) adalah kepuasan subjektif seseorang terhadap pengalaman tidur yang dialaminya. Hal ini mencakup dua aspek utama: Kuantitas dan Kualitas (atau Efisiensi). Secara umum, kualitas tidur yang baik mengacu pada: Latensi Tidur yang Singkat: Waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur tidak lama (umumnya kurang dari 30 menit). Durasi yang Memadai: Jumlah total waktu tidur mencapai standar kebutuhan (7-9 jam untuk dewasa). Dalam penelitian ini, kualitas

tidur akan dinilai secara subjektif melalui penggunaan kuesioner terstandar, yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). (Rahmani & Araj-Khodaei, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian melalui kuesioner kualitas tidur peneliti membagikan kuesioner sebelum responden diberikan intervensi, dari 45 responden sebagian besar diketahui kualitas tidurnya buruk. Hal ini diketahui dari hasil jawaban responden terkait dengan pertanyaan gangguan tidur banyak dari pernyataan responden mengarah pada gangguan kualitas tidur sehingga dapat disimpulkan bahwa responden kualitas tidurnya buruk. Kualitas tidur buruk pada ibu hamil trimester 3 sering terjadi karena kombinasi perubahan fisik dan psikologis, seperti sering buang air kecil, nyeri punggung/kram, mulas (heartburn), gerakan janin aktif, kecemasan, perubahan hormon, serta tekanan pada kandung kemih akibat perut membesar, yang semua ini mengganggu kenyamanan dan siklus tidur.

2. Kualitas Tidur Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan data bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya baik Sebanyak 36 Orang (80%), dan sebagian kecil buruk sebanyak 9 Orang (20%) .

Kualitas tidur ditentukan oleh interaksi yang kompleks antara faktor-faktor internal yang berasal dari individu sendiri dan faktor-faktor

eksternal yang berkaitan dengan lingkungan sekitar.Usia: Kualitas dan total jam tidur cenderung menurun seiring bertambahnya usia.Kondisi Fisik/Kesehatan: Penyakit kronis, nyeri (terutama nyeri punggung yang relevan dengan ibu hamil trimester III), gangguan pernapasan saat tidur (sleep apnea), atau kebutuhan buang air kecil (nokturia) dapat mengganggu kontinuitas tidur.Status Emosional dan Psikologis: Kecemasan, stres, depresi, atau ketegangan emosional yang tinggi (misalnya, kecemasan menjelang persalinan) dapat meningkatkan latensi tidur (kesulitan memulai tidur).Gaya Hidup dan Pola Makan: Kurang olahraga, jadwal tidur yang tidak teratur, atau konsumsi makanan berat mendekati waktu tidur dapat merusak kualitas tidur.Hormonal: Perubahan kadar hormon (terutama pada ibu hamil) seperti progesteron dan estrogen memengaruhi suhu tubuh dan siklus tidur. (Anggraini et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil, terutama di trimester III, tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan subjektif tetapi juga memiliki konsekuensi kesehatan yang signifikan, baik bagi ibu maupun janin.

Aromaterapi adalah praktik terapeutik yang menggunakan minyak esensial (ekstrak tanaman aromatik) yang dihirup atau dioleskan pada kulit untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Ini diklasifikasikan sebagai terapi komplementer yang bekerja melalui jalur olfaktori (penciuman) yang terhubung langsung ke sistem limbik otak (area yang mengatur emosi, memori, dan fungsi saraf otonom).Melalui jalur inhalasi, lavender secara cepat memengaruhi otak dan mengalihkan

keseimbangan SSO dari kondisi stres (simpatis) ke kondisi relaksasi (parasimpatis), yang secara langsung mendukung peningkatan kualitas tidur. (Mascarenhas et al., 2025)

Aromaterapi lavender terbukti secara ilmiah berpengaruh positif dan signifikan meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur ibu hamil trimester III dengan memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan dan insomnia, serta membantu memperpanjang durasi tidur melalui stimulasi hormon melatonin dan pelepasan serotonin, menjadikannya solusi non-farmakologis yang aman. Hal ini terbukti pada responden yang peneliti berikan aroma terapi lavender sebagian besar mengalami perubahan menjadi kualitas tidurnya baik.

3. Kualitas Tidur sebelum dan Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan data bahwa responden yang sebelumnya kualitas tidur buruk setelah diberikan intervensi terjadi perubahan kualitas tidur baik sebanyak 19 orang (42.2%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $\text{sig. } 0,000 < \alpha 0,05$ artinya Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Klinik Reisa Sidoarjo

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). 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 lavender terbukti secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan memberikan efek relaksasi, menenangkan, dan membantu meningkatkan hormon melatonin, sehingga mengurangi gangguan tidur seperti insomnia akibat kecemasan dan ketidaknyamanan kehamilan, menjadikannya alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif. Banyak penelitian menunjukkan perbaikan signifikan pada kuantitas dan kualitas tidur ibu hamil setelah penggunaan lavender melalui diffuser atau semprotan.