BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 (Prasadja, 2009). Ibu merasa khawatir bahwa bayinya lahir sewaktu – waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan, takut rasa 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 buruk (Sulistyawati, 2013). Kualitas tidur yang buruk berdampak pada obesitas ibu, hipertensi/preeklampsia kehamilan, diabtetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin intrauteri (Zaky, 2015).

Menurut Dement *et al* (2017) 40% wanita hamil mengeluhkan masalah kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% pada trimester III . Menurut Jamalzehi *et al* (2017) 25% dari ibu hamil mengeluhkan gangguan tidur pada trimester pertama dan lebih meningkat hampir 75% memasuki trimester III. Hasil penelitian Agustina *et al* (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 lingkar hitam disekitar mata, sering menguap ketika mengisi kuesioner penelitian dan tampak lelah. Hasil penelitian Sukorini (2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Kota Surabaya, 52% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian Atika (2013) 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 dikarenanakan 2 (33%) orang ibu merasa takut kelahirannya; 3 (50%) orang ibu khawatir bayinya; 1 (17%) orang ibu sering terbangun terlalu dini, ibu khawatir bayinya lahir sewaktu-waktu karena menurut perkiraan bidan bayinya lahir dalam waktu dekat. 2 (33%) orang ibu sering menguap ketika di wawancara dan 3 (50%) orang ibu terlihat ada lingkar hitam di area mata.

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 progesteron 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 (Jordan *et al.*, 2018). Rasa sakit dan ketidaknyamanan yang lebih tinggi selama persalinan, tingkat kelahiran

prematur 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 itu adalah terlibat dalam kontrol glukosa yang buruk dan kemungkinan diabetes gestasional. Gangguan tidur, termasuk kualitas tidur yang buruk, berdampak buruk pada implantasi plasenta yang mengarah ke hipertensi gestasional/ preeklampsia (Zaky, 2015).

Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan aromaterapi, salah satunya adalah lavender. 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 dikeluarkan 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 limbik menerima semua informasi dari sistem 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 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 (Ramadhan & Zettira, 2017).

Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi. 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. Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan (Julianto, 2016). Kelebihan lavender adalah bahwa lavender memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur (Supriyatna *et al.*, 2015). Lavender merupakan aromaterapi yang paling dianjurkan bagi ibu hamil karena efeknya yang menenangkan (Andriana, 2011). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto .

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifiksi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan aromaterapi lavender di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan aromaterapi lavender di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.
3. Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sehingga dapat mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan kehamilan.