



ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN GANGGUAN TIDUR MENGUNAKAN PENERAPAN INHALASI AROMATERAPI LAVENDER

Mery Krista Simamora

Jurusan Kebidanan, Akademi Kebidanan Nusantara 2000, JL. Panglima Denai, No.28, Denai, Medan Denai, Tegal Sari
Mandala II, Medan Denai, Medan, Sumatera Utara 20227, Indonesia
jovannasihombing151099@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses alami yang istimewa karena menyebabkan transformasi dalam struktur tubuh dan fungsi serta penyesuaian yang beragam bagi ibu hamil. Primigravida adalah kondisi di mana seorang wanita sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya. Wanita dalam kondisi ini biasanya memerlukan bimbingan dan dukungan ekstra saat menjalani fase kehamilan, persalinan, masa nifas, perawatan bayi baru lahir, menyusui, dan juga perencanaan keluarga. Gangguan tidur adalah rangkaian kondisi yang ditandai oleh gangguan jumlah, mutu, atau durasi tidur pada individu tertentu. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan gangguan tidur. Penelitian ini merupakan studi kasus yang bertujuan untuk meneliti aspek continuity of care dalam asuhan kebidanan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dengan menggunakan aromaterapi inhalasi lavender. Pelayanan antenatal yang diberikan kepada Ny. J selama trimester I, II, dan III sesuai dengan standar pemeriksaan 10 T yang telah ditetapkan, gangguan tidur berhasil diatasi pada kunjungan ketiga dan perkembangan berjalan normal.

Kata kunci: ibu hamil; inhalasi lavender; primigravida

MIDWIFERY CARE FOR PREGNANT WOMEN WITH SLEEP DISORDERS USING LAVENDER AROMATHERAPY INHALATION

ABSTRACT

Pregnancy is a special natural process because it causes transformations in body structure and function as well as various adjustments for pregnant women. Primigravida is a condition where a woman is experiencing pregnancy for the first time. Women in this condition usually need extra guidance and support when going through the phases of pregnancy, childbirth, postpartum period, newborn care, breastfeeding, and also family planning. Sleep disorders are a series of conditions characterized by disturbances in the amount, quality or duration of sleep in certain individuals. The aim of this research is to determine midwifery care for pregnant women with sleep disorders. This research is a case study which aims to examine aspects of continuity of care in midwifery care for pregnant women who experience sleep disorders using lavender inhalation aromatherapy. Antenatal care provided to Mrs. J during the first, second and third trimesters according to the established 10 T examination standards, sleep disorders were successfully resolved at the third visit and development was normal.

Keywords: lavender inhalation; pregnant women; primigravida

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang istimewa karena menyebabkan transformasi dalam struktur tubuh dan fungsi serta penyesuaian yang beragam bagi ibu hamil. Meskipun kehamilan sering dianggap sebagai periode yang membahagiakan bagi wanita, ada saat-saat di mana kehamilan dapat menjadi beban atau menimbulkan kekhawatiran serta tekanan bagi sebagian besar wanita, terutama bagi mereka yang sedang mengalami kehamilan pertama (primigravida) (Annisa et al., 2022; Hayati, 2021; Hikmatulloh et al., 2019; Ningrum, 2017). Primigravida adalah kondisi di mana seorang wanita sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya. Wanita dalam kondisi ini biasanya memerlukan bimbingan dan dukungan ekstra saat menjalani fase kehamilan, persalinan, masa nifas, perawatan bayi baru lahir, menyusui, dan juga perencanaan keluarga. Selama masa kehamilan, ibu hamil sering

mengalami ketidaknyamanan karena perubahan fisik dan psikologis seperti sering buang air kecil, mual, muntah, keinginan makan tertentu, sakit kepala, kelelahan, nyeri payudara, nyeri punggung, sembelit, wasir, perut kembung, dan kesulitan tidur (Akri, 2019; Ayodya & Jayanti, 2023; Damayanti, 2019; Purnama et al., 2019).

Gangguan tidur adalah rangkaian kondisi yang ditandai oleh gangguan jumlah, mutu, atau durasi tidur pada individu tertentu. Variasi gangguan tidur pada ibu hamil dipengaruhi oleh kondisi dan respons tubuh ibu tersebut. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis penting bagi manusia dan dianggap sebagai faktor kesehatan krusial yang dapat memengaruhi kualitas hidup. Proses istirahat dan tidur penting untuk pemulihan otak dan tubuh, sehingga kurang tidur dapat mengakibatkan gangguan fisik dan mental. Selama tidur, aktivitas tubuh melambat, memungkinkan proses perbaikan sel yang rusak. Meskipun kebutuhan tidur dewasa umumnya adalah 7-8 jam, ibu hamil mungkin memerlukan hingga 10 jam tidur. Kualitas tidur yang optimal akan mendukung kesehatan ibu selama kehamilan dan memberikan energi yang cukup untuk proses persalinan (Anggraini, 2018; Marwah et al., 2023; Sukorini, 2017; Wakhidah et al., 2023).

Selama kehamilan, gangguan tidur sering terjadi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2020), sekitar 52% hingga 61% ibu hamil mengalami masalah tidur. Angka kejadian gangguan tidur bervariasi, mencapai 30%-80% pada trimester pertama dan 66%-97% pada trimester ketiga. Beberapa jenis gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil meliputi sindrom kaki gelisah (gejala tak nyaman pada kaki), sleep apnea (masalah pernapasan saat tidur), refluks gastroesofageal nokturnal (naiknya asam lambung pada malam hari), sering buang air kecil di malam hari, serta insomnia (kesulitan tidur atau terbangun terlalu awal). Beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur, yang pada akhirnya bisa menyebabkan kesulitan tidur dalam jangka waktu yang signifikan, termasuk stres, pengalaman traumatis, mual, muntah, nyeri pinggang, sering buang air kecil, fluktuasi hormon, pertumbuhan dan gerakan aktif janin, nyeri punggung, peningkatan ukuran perut, kecemasan, kebiasaan tidur sebelum kehamilan, masalah kesehatan fisik, efek samping obat-obatan, penyesuaian dengan lingkungan yang tidak mendukung, serta kenyamanan ruangan (Ismiyati & Faruq, 2020; Muzakir, 2022; Wijayanti & Maulina, 2018).

Salah satu metode untuk mengatasi gangguan tidur adalah melalui penggunaan aroma terapi inhalasi lavender. Aromaterapi melibatkan pemanfaatan minyak esensial yang diekstrak dari tumbuhan aromatik untuk tujuan terapeutik. Beberapa jenis aromaterapi yang berguna dalam mengatasi gangguan tidur mencakup langon kleri, eukaliptus, geranium, dan lavender. Lavender memiliki keunggulan karena kandungannya yang beragam (Maharani, 2021; Sagala et al., 2022; Setyawan & Oktavianto, 2020). Kandungan utama bunga lavender seperti linalyl asetat dan linalool memberikan sifat-sifat yang bermanfaat, seperti membantu mengatasi insomnia, memperbaiki suasana hati, meredakan kecemasan, meningkatkan kewaspadaan, serta memberikan efek relaksasi. Penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu meningkatkan kualitas tidur karena kandungan linalool dalam bunga lavender memiliki efek sedatif yang merangsang reseptor saraf penciuman dan menghasilkan efek relaksasi saat dihirup (Afiestasari, 2019; Mu'alimah et al., 2022).

Aromaterapi mempengaruhi tubuh manusia melalui dua sistem fisiologis, yaitu peredaran darah dan sistem penciuman, yang dapat memengaruhi aspek psikologis, ingatan, dan emosi seseorang. Essensial oil, jenis aromaterapi, dapat membantu mengurangi depresi, kecemasan, dan sakit kepala. Penelitian oleh Afshar et al. (2020) mengenai Minyak Wangi Essensial Lavender dan Kualitas Tidur menunjukkan bahwa pemberian 5 tetes minyak aromaterapi lavender pada disperser ultrasonik dengan 130 ml air selama 15 menit dalam ruangan meningkatkan durasi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian

ini yaitu untuk mengetahui asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan gangguan tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus yang bertujuan untuk meneliti aspek continuity of care dalam asuhan kebidanan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dengan menggunakan aromaterapi inhalasi lavender. Pendekatan asuhan kebidanan ini mencakup tahapan subjektif, objektif, analisis, perencanaan, penanganan, evaluasi, dan dokumentasi dengan menerapkan metode SOAP. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara mengatur pasien dalam posisi duduk atau semifowler, mendekatkan peralatan Inhalasi ke bed pasien, mengisi gelas dengan air panas dan teteskan 5 tetes oil lavender terapi ke dalam gelas yang berisi air panas, menghidupkan/menyalakan dari alat inhalasi dan diberikan selama 15 menit stop menghirup aroma terapi

HASIL

Hasil pengkajian pada pertemuan kedua antenatal care ditemukan bahwa ibu mengatakan merasa pusing dan susah tidur. Hasil pemeriksaan ditemukan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD 90/80 mmHg, nadi 23 kali per menit, suhu 36,4C, BB sekarang 62 kg, HB 11 gr%. Analisa ditemukan bahwa Ny "J" umur 24 tahun G1P0A0 usia kehamilan 20 minggu, janin tunggal hidup, intra uterin, presentasi kepala, keadaan jalan lahir normal, keadaan janin baik, ibu dengan gangguan tidur. Setelah dilakukan evaluasi pada Ny. J, 24 tahun, G1P0A0, terungkap bahwa ia telah menjalani 8 kali kunjungan ANC, dengan 2 kali kunjungan pada trimester I, 3 kali pada trimester II, dan 3 kali pada trimester III, serta 1 kali berkonsultasi dengan dokter spesialis kandungan pada trimester II. Ibu telah memenuhi syarat minimal kunjungan ANC sebanyak 6 kali, menjalani pemeriksaan USG, dan tidak mengalami komplikasi selama kehamilan.

PEMBAHASAN

Antenatal care (pelayanan antenatal) disarankan minimal dilakukan 6 kali selama kehamilan, dengan dua kunjungan pada trimester pertama, satu kunjungan pada trimester kedua, dan tiga kunjungan pada trimester ketiga. Standar pelayanan ini direkomendasikan untuk memastikan perlindungan yang adekuat bagi ibu hamil dan janin, termasuk deteksi awal faktor risiko, pencegahan, serta penanganan dini komplikasi kehamilan (N. N. Azizah, 2021; Bundarini & Fitriahadi, 2019; Subarda & Helmyati, 2011). Meskipun pemeriksaan laboratorium dilakukan penulis pada kunjungan rumah karena kelangkaan peralatan di PMB, kualitas layanan ANC yang diterima oleh Ny. J dinilai telah memenuhi standar 10 T. Dari 10 T yang diterapkan di PMB, termasuk pemantauan pertama yang meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengukuran tekanan darah. Sebelum hamil, berat badan Ny. J adalah 59 kg dengan tinggi 160 cm. Pada pengukuran terbaru, berat badan Ny. J mencapai 69 kg dengan kenaikan berat 10 kg selama kehamilan. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa peningkatan berat badan ibu berada dalam rentang normal yang direkomendasikan, yakni 11,5-16 kg, menandakan bahwa kenaikan berat badan sebesar 11,3-15,9 kg (normal) selama kehamilan sesuai dengan keadaan ibu.

Pelayanan Antenatal Care (ANC) di praktik mandiri bidan "N" dinilai baik dan telah memenuhi standar 10T, meskipun pemeriksaan laboratorium tidak dilakukan oleh bidan karena keterbatasan peralatan. Oleh karena itu, penulis melakukan pemeriksaan langsung di rumah Ny. J. Dengan demikian, tidak ada diskrepansi antara teori dan praktik dalam pelayanan tersebut. Setelah evaluasi pada Ny. J yang mengalami gangguan tidur, terjadi perubahan pola tidur ibu setelah menggunakan aromaterapi inhalasi. Hal ini mendukung gagasan bahwa pemberian inhalasi aromaterapi lavender bisa dijadikan opsi alternatif yang aman dan mudah dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, tanpa perlu menggunakan obat tidur (Adiputri et al., 2023; Ayudia et al., 2022; Kristiningrum & Afriyani, 2019; Rhomadona & Primihastuti, 2020).

Menghirup aromaterapi lavender dapat merangsang pelepasan endorfin atau hormon kebahagiaan dan relaksasi, menciptakan suasana yang tenang dan nyaman yang dapat mempermudah seseorang untuk tidur. Cara yang dianjurkan adalah meneteskan 5 tetes minyak aromaterapi lavender ke dalam wadah yang berisi air panas, mengaktifkan alat inhalasi, dan menghirup selama 15 menit sebelum berhenti untuk merasakan manfaat aromaterapi (N. Azizah et al., 2020; Reni et al., 2021). Aromaterapi memiliki kemampuan untuk memengaruhi pusat emosi, suasana hati, dan memori di sistem limbik otak, yang menghasilkan neurohormon endorfin dan enkefalin sebagai penekan rasa sakit, serta serotonin yang membantu mengurangi stres, kecemasan, terutama terkait dengan proses persalinan. Lavender dikenal karena sifat menenangkannya. Aroma lavender dapat memberikan efek ketenangan, keseimbangan, kenyamanan, serta meningkatkan perasaan terbuka dan keyakinan. Selain itu, lavender juga bermanfaat dalam mengurangi tekanan, histeria, frustrasi, kepanikan, insomnia, dan membantu meredakan berbagai gangguan (Reni et al., 2021). Menghirup aromaterapi lavender dapat merangsang pelepasan endorfin atau hormon kebahagiaan dan relaksasi, menciptakan suasana yang menenangkan dan nyaman bagi individu, yang pada akhirnya dapat membantu seseorang tidur dengan mudah. Lavender adalah jenis tanaman bunga kecil berwarna ungu kebiruan dengan tinggi tanaman mencapai 72 cm (Adiputri et al., 2023).

SIMPULAN

Pelayanan antenatal yang diberikan kepada Ny. J selama trimester I, II, dan III sesuai dengan standar pemeriksaan 10 T yang telah ditetapkan, mencerminkan kualitas dan intensitas asuhan antenatal care yang telah direncanakan. Pendekatan tambahan yang diterapkan selama kehamilan adalah penggunaan inhalasi aromaterapi lavender. Gangguan tidur berhasil diatasi pada kunjungan ketiga dan perkembangan berjalan normal. Tidak terdapat perbedaan antara teori dan praktik dalam proses pelayanan ANC.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputri, N. W. A., Pamungkas, C. E., Rofita, D., & Makmun, I. (2023). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Lama Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 19–28.
- Afiestasari, L. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *ProNers*, 6(1).
- Afshar, S. K., Ghaljaei, F., Mahmoodi, N., & Payandeh, A. (2020). Comparing the Effect of Aromatherapy and Distraction on the Pain Caused by Venipuncture in Hospitalized Children: Evidence from a Clinical Trial Study. *Medical-Surgical Nursing Journal*, 9(4).
- Akri, Y. J. (2019). Hubungan Kehamilan Pertama, dan Dukungan dengan Kejadian Kala II Lama di Rumah Sakit Pertama Hati Malang. *Biomed Science*, 6(1), 25–33.
- Anggraini, R. (2018). Perbandingan Lamanya Tidur Bayi yang Diberi dengan yang Tidak Diberi Musik Klasik pada Bayi Usia 0-28 Hari. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 7(1), 1–11.
- Annisa, N. H., Afrida, B. R., & Wati, N. L. S. S. (2022). Edukasi Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kehamilan pada Warga Dusun Pondok Buak Desa Batu Kumbang. *Jurnal Lentera*, 2(1), 119–124.
- Ayodya, P. T., & Jayanti, A. M. (2023). Hubungan Self Esteem terhadap Body Image pada Primigravida di Usia Kehamilan Trimester III. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 92–101.
- Ayudia, F., Putri, A. D., Monarisa, M., & Putri, A. E. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender

- terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7(3), 520–524.
- Azizah, N. N. (2021). Hubungan antara Sikap dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Pemeriksaan Kehamilan (Antenatal Care) pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1175–1180.
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). The Effectiveness of Lavender (*Lavendula Augustifolia*) and Neroli (*Citrus Aurantium*) Aromatherapy Inhalation to Decrease Pain Labor. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 6(1), 26–31.
- Bundarini, B., & Fitriahadi, E. (2019). Gambaran Kelengkapan Antenatal Care Terpadu di Puskesmas Tepus II Gunungkidul. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 70.
- Damayanti, I. P. (2019). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4).
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120–125.
- Hikmatulloh, H., Rahmawati, A., Wintana, D., & Ambarsari, D. A. (2019). Penerapan Algoritma Iterative Dichotomiser Three (Id3) dalam Mendiagnosa Kesehatan Kehamilan. *Klik-Kumpulan Jurnal Ilmu Komputer*, 6(2), 116.
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77.
- Kristiningrum, W., & Afriyani, L. D. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 1(1), 99–107.
- Maharani, A. P. (2021). Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159–164.
- Marwah, D. S., Zata, K. N., Naufal, M., Fadhillah, M. I., & Fithri, N. K. (2023). Literature Review: Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Ibu Hamil dan Implikasinya pada Kesehatan Janin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(8), 2578–2587.
- Mu'alimah, M., Purnani, W. T., & Sunaningsih, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 31–37.
- Muzakir, H. (2022). Hubungan Faktor Risiko Pekerjaan dengan Kelelahan pada Ibu Hamil. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2).
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
- Purnama, N., Immawanti, I., Masniati, M., & Fitriani, L. (2019). Pengalaman Ibu Hamil Primigravida dengan Riwayat Menikah Usia Dini. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 8–16.
- Reni, D. P., Puspitaningsih, R., Patty, F. I. T., & Wati, R. (2021). Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Brain Gym Efektif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kebidanan Semester

VI. JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan), 9(1), 35–42.

- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2020). Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journals of Ners Community*, 11(2), 166–178.
- Sagala, S., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 62–70.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi OSCE pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Subarda, H. M., & Helmyati, S. (2011). Pelayanan Antenatal Care dalam Pengelolaan Anemia Berhubungan dengan Kepatuhan Ibu Hamil Minum Tablet Besi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(1), 7–13.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1–12.
- Wakhidah, U., Rahman, G., & Wahyuni, R. (2023). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor Kabupaten Bulungan. *Media of Health Research*, 1(2), 57–65.
- Wang, Y., Chen, L., Wu, T., Shi, H., Li, Q., Jiang, H., Zheng, D., Wang, X., Wei, Y., & Zhao, Y. (2020). Impact of Covid-19 in Pregnancy on Mother's Psychological Status and Infant's Neurobehavioral Development: a Longitudinal Cohort Study in China. *BMC Medicine*, 18, 1–10.
- Wijayanti, T. R. A., & Maulina, R. (2018). Pengaruh Teknik Pernapasan (Pranayama) terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III.