



---

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL**

**Sri Muningsih\*, Elfira Sri Fitriani**

STIKES Abdi Nusantara, Jl. Swadaya No.7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia

\*[Srymgsh5@gmail.com](mailto:Srymgsh5@gmail.com)

**ABSTRAK**

Gangguan kualitas tidur selama kehamilan dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kardiovaskular yang signifikan seperti hipertensi, peningkatan kemungkinan pre-eklampsia, dan perkembangan janin terhambat. Salah satu terapi banyak direkomendasikan adalah aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 untuk menghadapi persalinan di BPM Bd. Rahmawati tahun 2023. Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain quasy eksperimental. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di Wilayah kerja PMB Bd.Rahmawati. Penelitian akan dimulai pada Mei hingga Juni Tahun 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan total sampling sebanyak 31 ibu hamil. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu Kuesioner The pittsburgh sleep quality instrument (PSQI). Analisa bivariat menggunakan uji normalitas dan uji beda Independent T test. Hasil uji T-test dimana pada pair Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,011 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci: aromatherapi; ibu hamil; kualitas tidur; lavender

***THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY OF  
PREGNANT WOMEN***

**ABSTRACT**

*Decreasing sleep quality during pregnancy can give negative significant health and cardiovascular problems such as hypertension, increased chances of pre-eclampsia, and stunted fetal development. One of the widely recommended therapies is lavender aromatherapy. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of lavender aromatherapy on sleep quality in 3rd trimester pregnant women to face childbirth at BPM Bd. Rahmawati in 2023. This research was experimental quasy design. The location used for this research is in the working area of PMB Bd.Rahmawati. The study was conducted in May to June 2023. The sample used in this study used a total sampling of 31 pregnant women. Sleep quality was assessed using a standard questionnaire that has been tested for validity and reliability, namely The Pittsburgh Sleep Quality Instrument (PSQI) Questionnaire. Bivariate analysis using normality test and Independent T test. T-test analysis results of the intervention pretest and intervention posttest pairs obtained Sig.2-tailed values of  $0.011 < 0.05$ . So it can be concluded that the provision of lavender aromatherapy is very effective in improving the quality of sleep of pregnant women in the third trimester.*

Keywords: *aromatherapi; lavender; pregnant women; sleep quality*

**PENDAHULUAN**

Ibu hamil idealnya memiliki waktu istirahat tidur minimal 7,5 jam bahkan lebih. Namun, Berbagai perubahan drastis secara fisik dan psikologis pada ibu hamil membutuhkan adaptasi yang panjang, terutama pada trimester akhir kehamilan. Berbagai rasa kekhawatiran terkait proses persalinan muncul dalam diri seorang ibu, selain itu posisi tidur yang tidak nyaman,

gerakan janin di malam hari, rasa sakit, dan berbagai gangguan kenyamanan mulai sering mengganggu kualitas dan kuantitas waktu tidur (Lestari & Maisaro 2019). Berbagai penelitian telah melaporkan prevalensi gangguan tidur yang sangat bervariasi berkisar antara 30 sampai 78% dari seluruh kehamilan (Phan et al. 2022). Secara spesifik penelitian melaporkan 68% wanita mengalami gangguan tidur serius untuk frekuensi, penurunan jam tidur (8,1 hingga 7,5 jam) dan kualitas tidur yang buruk terutama selama trimester ketiga (Beebe et al. 2017). Bahkan survei yang dilakukan pada 2.427 wanita ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk (76%), insomnia (57%), terbangun di malam hari (100%) dan perubahan tidur-nafas (19%) dari awal sampai akhir kehamilan mereka (Mindell et al. 2015).

Selama kehamilan akan terjadi perubahan pada gelombang dan fragmentasi tidur normal (Silva-perez et al. 2019; Bazalakova 2017). Namun Demikian, perubahan dalam tidur dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kardiovaskular yang signifikan seperti hipertensi, peningkatan kemungkinan pre-eklampsia, dan perkembangan janin terhambat (Hassan Zaky 2015). Gangguan pola tidur yang diakibatkan kualitas tidur yang buruk juga berdampak panjang pada gangguan lain seperti insomnia, terbangun di malam hari, parasomnia, vertigo, bahkan gangguan psikologis seperti emosi, cemas, kelelahan, dan depresi (Christian et al. 2019). Obat penenang-hipnotik dan antidepresan yang banyak digunakan di intervensi klinis untuk gangguan tidur tentunya tidak bisa diberikan pada ibu hamil, karena berbagai efek samping terhadap kehamilan dan janin, toleransi obat, ketergantungan, penyalahgunaan, dan penurunan fungsi kognitif dapat terjadi (Her & Cho 2021). sehingga pengobatan non-farmakologi menjadi alternative utama. Salah satu terapi banyak direkomendasikan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi alternatif pelengkap yang bisa diterapkan sendiri karena aplikasinya yang sederhana, sangat ekonomis bila dibandingkan harus mendatangi tenaga profesional, namun terbukti memberikan efek yang cepat (Hung & Chiang 2017).

Salah satu aromaterapi yang disarankan adalah Lavender karena telah diteliti memiliki kandungan saraf zat bunga lavender ini mengandung linalool yang memiliki efek sedative atau menenangkan, sehingga akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma menenangkan tersebut ke bulbusolfactorius melalui olfactorius (Jafari-Koulaee et al. 2020). Studi pendahuluan dilakukan pada 5 pasien yang datang ke praktek bidan Rahmawati dan sedang dalam trimester ke 3 kehamilan. Peneliti menanyakan waktu dan kualitas tidur yang dirasakan. Hasil menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil mengalami ketidaknyamanan ketika tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, dan sulit tidur dengan nyenyak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 untuk menghadapi persalinan di BPM Bd. Rahmawati tahun 2023.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian intervensi dengan desain quasy eksperimental. Lokasi yang digunakan penelitian ini adalah di Wilayah kerja PMB Bd.Rahmawati. Penelitian akan dimulai pada Mei hingga Juni Tahun 2023 dengan waktu follow up selama 2 minggu untuk masing-masing sampel penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan total sampling sebanyak 31 ibu hamil yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Intervensi pemberian aromaterapi lavender yang diberikan adalah 15 – 20 tetes minyak esensial lavender dimasukkan ke dalam botol refill ditambah 50 ml air steril dan semprot otomatis diatur setiap 10 menit. Semprotan 20 menit sebelum waktu tidur dan kamar ditutup. Aromaterapi diberikan selama 7 hari. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya yaitu Kuesioner The pittsburgh sleep quality instrument (PSQI). Kriteria Kualitas tidur baik adalah dengan

skor 0- 7 sedangkan kualitas tidur buruk apabila skor 8-21. Analisa univariat ditunjukkan untuk mengetahui distribusi frekuensi skor penilaian kualitas tidur saat sebelum dimulai intervensi dan setelah selesai intervensi. Analisa bivariat menggunakan uji normalitas dan uji beda Independent T test.

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Responden(n=31)

Karakteristik	f	%
Usia Responden		
< 20 Tahun	3	9.7
20 – 35 Tahun	21	67.7
> 35 Tahun	7	22.6
Pendidikan		
Dasar (SD-SMP)	13	41.9
Tinggi (SMA-PT)	18	58.1
Paritas		
Primipara	18	58.1%
Multipara	13	41.9%

Tabel 1 berdasarkan diatas dari segi usia, pada penelitian ini mayoritas ibu hamil terbanyak pada usia produktif yaitu 20-35 Tahun sejumlah 21 orang atau setara dengan 67.7%, kelompok Primipara yaitu sebanyak 18 responden atau 58.1 % dan telah menyelesaikan Pendidikan hingga sekolah menengah pertama (SMP) namun lebih banyak ibu hamil yang telah menamatkan Pendidikan pada sekolah menengah atas atau sedang menempuh Pendidikan tinggi yaitu 18 responden (58.1%).

Tabel 2.  
Distribusi Silang Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender (n=31)

Kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi	Kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi				Total	
	Buruk (skor 8-21)		Baik (Skor 0-7)			
	f	%	f	%	f	%
Buruk (skor 8-21)	3	9.7	12	38.7	15	48.4
Baik (Skor 0-7)	3	9.7	13	51.6	16	51.6
Total	6	19.4	26	80.6	31	100

Tabel 2 terjadi peningkatan kualitas tidur pada responden setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 15 reponden atau 48.4% yang mengalami gangguan kualitas tidur, sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender hanya 6 orang atau 19.4% ibu hamil yang masih mengalami gangguan kualitas tidur. Demikian juga pada kualitas tidur yang baik terjadi peningkatan 10 responden yang telah memiliki kualitas tidur baik yaitu dari 16 menjadi 26 ibu hamil.

Pada penelitian ini dilakukan Uji normalitas digunakan untuk mengidentifikasi sebaran data pada sebuah kelompok data atau variable, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan sebelum uji perbandingan dilakukan.

Tabel 3.  
Hasil Uji Normalitas (n=31)

Hasil	Kolmogrov-Smirnova			Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Sebelum	,106	31	,200	,982	31	,869
Setelah	,154	31	,058	,945	31	,112

Tabel 3 nilai yang dihasilkan pada nilai Sig sebesar 0,058 pada nilai Pretest yang artinya data tersebut berdistribusi normal karena nilai Sig > 0,05 dan pada Posttest nilai Sig sebesar 0,112 yang artinya data tersebut juga berdistribusi normal karena nilai Sig > 0,05, berhubung nilai dari kedua Variabel diatas tidak berdistribusi normal maka langkah selanjutnya yaitu *Independent T test*.

Table 4.  
Tabel distribusi frekuensi Skor PSQI Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian intervensi aromaterapi lavender (n=31)

Skor PSQI	Mean	f	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	11.65	31	3,58	0.643
Posttest	9.26	31	3.59	0.639

Tabel 4 intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil rata -rata frekuensi skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sebelum Intervensi yaitu 11.65 dan rata – rata skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sesudah intervensi yaitu 9.26 dengan perbedaan rata – rata frekuensi skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender sebesar 2.39.

Tabel 5.  
Efektivitas Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil (n=31)

Hasil	Independent T test					df	Sig (2-tailed)
	t	Mean difference	Std. Error difference	95 Confidence Interval			
				Lower	Upper		
Pretest- Posttest	2.63	2.38	0.907	0.537	4.20	31	0.011

Tabel 5 hasil uji T-test dimana pada pair Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,011 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skor PSQI atau skor kualitas tidur ibu hamil trimester III pada pretest dan posttest intervensi. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sangat efektif. Dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian kepada 31 responden yang diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil rata -rata frekuensi skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sebelum Intervensi yaitu 11.65 dan rata – rata skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sesudah intervensi yaitu 9.26 dengan perbedaan rata – rata frekuensi skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender sebesar 2.39. Karena Mean posttest lebih kecil maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 5 memperlihatkan hasil uji T-test dimana pada pair Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,011 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skor PSQI atau skor kualitas tidur ibu hamil trimester III pada pretest dan posttest intervensi. Berdasarkan hasil table diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sangat efektif. Dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Meihartati, 2021) yang menyatakan bahwa bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) atau p-value 0,000 yang berarti  $<0,05$ , dimana kualitas tidur ibu hamil dinilai dengan kuisioner kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terdapat 70% yang memiliki peningkatan kuantitas tidur dengan hasil uji Wilcoxon p-value 0,001 yaitu  $p < 0,005$ . Kuantitas tidur ibu hamil trimester III dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender hal ini dibuktikan 21 orang dri 30 orang responden (70 %) terjadi perubahan kuantitas tidur. Aromaterapi Lavender ini direkomendasikan sebagai solusi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. (Ayudia, 2022).

Efek menenangkan pada aromaterapi lavender di dapat dari ekstrak atsiri yang mengandung *linalool*. *linalool* menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* dan diteruskan ke *bulbus olfactorius* yang berhubungan dengan sistem limbic untuk menerima semua informasi dari sistem penciuman melalui saraf *olfactorius*. Rangsangan dari aroma *linalool* tersebut diterima oleh *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* yang merupakan pusat emosi, kemudian melalui hipotalamus dibawa kedalam bagian otak yaitu *nucleus raphe*. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Mindell et al. 2015; Lestari & Maisaro 2019). Kandungan lain dari ekstrak lavender adalah *linalyl acetate* untuk berinteraksi dengan NMDA/*NMethyl-D-Aspartate*) yang merupakan reseptor ion *glutamat ionotropik* (iGLURs). LEO yang dapat memberikan efek menenangkan pada saraf . Aktivasi reseptor NMDA oleh glutamat juga terlibat dalam neurotoksisitas sehingga minyak atsiri lavender. Minyak esensial lavender yang terstandarisasi (*Silexan*) merupakan ansiolitik kuat yang terlibat dalam efek menenangkan saraf (Ramadhan, Ricky & Zettira 2017). Menurut asumsi peneliti bahwa sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur disebabkan efek aromaterapi lavender yang dapat memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja pada sistem *limbic* di otak sehingga menyebabkan kenyamanan pada ibu hamil dan menjadikan tidur lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga dapat tidur nyenyak.

## SIMPULAN

Skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sebelum Intervensi yaitu 11.65 dan rata – rata skor kualitas tidur dengan kuesioner PSQI sesudah intervensi yaitu 9.26. Hasil uji T-test diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,011 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender sangat efektif. Dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bazalakova, M., 2017. Sleep Disorders in Pregnancy. *Seminars in Neurology*, 37(6), pp.661–668.
- Beebe, K.R. et al., 2017. Symptom Experience in Late Pregnancy. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 46(4), pp.508–520.

- Christian, L.M. et al., 2019. Sleep quality across pregnancy and postpartum: effects of parity and race. *Sleep Health*, 5(4), pp.327–334.
- Hassan Zaky, N., 2015. The Relationship between Quality of Sleep during Pregnancy and Birth Outcome among Primiparae. *Iosr-Jnhs*, 4(5), pp.2320–1940. Available at: [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org).
- Her, J. & Cho, M.K., 2021. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, p.102739. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>.
- Hung, H.M. & Chiang, H.C., 2017. Non-pharmacological interventions for pregnancy-related sleep disturbances. *Journal of Nursing*, 64(1), pp.112–119.
- Jafari-Koulaee, A. et al., 2020. A Systematic Review of the Effects of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Depression. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1).
- Lestari, I. & Maisaro, M., 2019. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (The Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality of Third Trimester Pregnant). *jurnal ilmu kesehatan*, 8(1), pp.32–38.
- Mindell, J.A., Cook, R.A. & Nikolovski, J., 2015. Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, 16(4), pp.483–488.
- Phan, K. et al., 2022. Sleep-disordered breathing in high-risk pregnancies is associated with elevated arterial stiffness and increased risk for preeclampsia. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 226(6), p.833.e1-833.e20.
- Ramadhan, Ricky, M. & Zettira, O.Z., 2017. Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower ( *Lavandula angustifolia* ) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia. *Medical Journal of Lampung University*, 6, pp.60–63. Available at: <http://juka.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1089/1736>.
- Silva-perez, L.J. et al., 2019. Socioeconomic Status in Pregnant Women and Sleep Quality During Pregnancy. *Cureus*, 11(11).
- Astuti, D. L. (2021). Gambaran Kejadian Ketuban Pecah Dini Di Rumah Sakit Surya Husada Denpasar. *Poltekkes Denpasar*, 6–30. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7640/>.
- Anita, N. &. (2020). Ginger candy (*Zingiber officinale*) reduces the frequency of vomiting of first-trimester pregnant women with emesis gravidarum. *Enfermeria clinica*, 30, 536-538.
- Meihartati, T. &. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2).
- Ayudia, F. P. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal*, 7(3), 520-524.