

PENGARUH *LOVING MASSAGE PRENATAL* DAN AROMATERAPI LAVENDER BAGI IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR DI PUSKESMAS SOCAH BANGKALAN

Sri Wartiningih¹, Tetty Rihardini, SST., M.Keb.², Solichatin, SST., M.Keb.³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Sains dan Kesehatan,
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia,

*Email: sriwartiningihamd.kep@gmail.com

Abstrak

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 15 ibu hamil trimester III di Puskesmas Socah menunjukkan sebanyak 13 orang (87 %) mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender bagi ibu hamil trimester III terhadap peningkatan kualitas tidur. Metode penelitian ini *Quasi Experimental* dengan pendekatan *randomized pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian adalah sebagian ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sebanyak 15 orang untuk kelompok perlakuan dan 15 orang untuk kelompok kontrol dengan teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling*. Uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur setelah dilakukan *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan terdapat 7 responden kategori baik, 4 responden (26,7 %) kategori cukup baik dan 4 responden (26,7 %) kategori kurang. Uji statistik didapatkan hasil bahwa nilai *p value* 0,02 (< 0,05) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Socah.

Kata Kunci : *Loving Massage Prenatal*, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The results of a preliminary study through interviews with 15 third trimester pregnant women at the Socah Public Health Center showed that 13 people (87%) experienced sleep disturbances. The research was to determine the effect of prenatal loving massage and lavender aromatherapy for third trimester pregnant women on improving sleep quality. This research method is *Quasi Experimental* with a *randomized pretest-posttest* approach with a *control group design*. The research sample consisted of 15 people who experienced sleep disturbances for the treatment group and 15 people for the control group. The sampling technique used was *simple random sampling*. *Wilcoxon* statistical test. The results showed that the quality of sleep after prenatal loving massage and lavender aromatherapy to the treatment group included 7 respondents in the good category, 4 respondents (26.7%) in the fairly good category and 4 respondents (26.7%) in the poor category. The statistical test showed that the *p value* was 0.02 (<0.05) then H_0 was rejected and H_1 was accepted so it can be concluded that there is an effect of prenatal loving massage and lavender

aromatherapy on improving sleep quality in third trimester pregnant women at the Socah Health Center.

Keywords: *Prenatal Loving Massage, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Bidan berkewajiban mendampingi ibu hamil dan memastikan bahwa kehamilannya dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, Pada trimester III ibu hamil sering mengalami gangguan tidur karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, sering buang air kecil, gerakan janin, nyeri ulu hati (*hurlburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Grace dalam Pratama, 2016). Gangguan tidur pada ibu hamil juga disebabkan karena peningkatan kadar *progesteron* dan *esterogen*. *Progesteron* dapat menurunkan kualitas tidur, *esterogen* dapat menyebabkan edema mukosa saluran nafas bagian atas (Saharma & Franco dalam Pratama, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada 15 ibu hamil trimester III yang dilakukan di Puskesmas Socah Bangkalan pada tanggal 15 September 2022, didapatkan hasil sebanyak 13 ibu hamil (87 %) mengalami gangguan tidur disebabkan karena sesak, nyeri punggung, posisi tidur yang kurang nyaman, sering bangun pada malam hari untuk buang air kecil serta gerakan bayi yang kadang mengganggu sehingga menyebabkan ibu terbangun.

Terapi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk ibu hamil yaitu *pregnancy massage* (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi *chiropractic* (37%) (Sundari, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Pelayanan kebidanan komplementer yang dilakukan pada 70 bidan didapatkan hasil yaitu terapi *massage*/pijat paling banyak dilakukan oleh bidan sebesar 61,4%, *hypnoterapi* (15,8%), *akupresure* (12,8%), pelayanan yoga (5,7%) dan obat herbal (4,3%) (Kasanah & Altika, 2021). Hasil penelitian I Gusti Ayu dkk (2018) menyatakan bahwa aroma bunga lavender yang dihirup oleh responden menunjukkan responden percaya bahwa aroma tersebut memiliki efek positif karena responden mengalami respons emosional yang tenang dan tidur nyenyak (Sasmitha, 2018). Menurut (Azriani, 2019) manfaat dari *loving massage prenatal* selama kehamilan antara lain dapat menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan dapat memperbaiki *mood* pada ibu selama hamil serta meningkatkan kualitas tidur lebih baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Loving Massage Prenatal* dan Aromaterapi lavender Bagi Ibu Hamil Trimester III Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur di Puskesmas Socah Bangkalan Tahun 2023".

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *randomized pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Socah pada Bulan Maret-April 2023 sebanyak 38 ibu hamil. Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dan sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 15 ibu hamil untuk kelompok perlakuan dan 15 ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur untuk kelompok kontrol tanpa perlakuan. Teknik *sampling* yang digunakan *simple random sampling*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Socah Bangkalan pada bulan Maret sampai dengan April 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Perlakuan		Kontrol	
		Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Usia	< 20 tahun	1	6.7		
	20-35 Tahun	13	86.6	10	66.7
	> 35 tahun	1	6.7	5	33.3
Total		15	100	15	100
Paritas	Primigravida	6	40	4	26.7
	Multigravida	8	53.3	8	53.3
	Grandemultigravida	1	6.7	3	20.0
Total		15	100	15	100
Pendidikan	SD	2	13.3	6	40.0
	SMP	3	20.0	3	20.0
	SMA	4	26.7	4	26.7
	Diploma/Sarjana	6	40.0	2	13.3
Total		15	100	15	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	12	80.0	15	100
	Buruh/Karyawan	3	20.0	-	-
Total		15	100	15	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Intervensi *Loving massage prenatal* dan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Socah Bangkalan

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Kontrol	Sangat Kurang	-	-
	Kurang	15	100
	Cukup Baik	-	-
	Baik	-	-
Total		15	100
Perlakuan	Sangat Kurang	-	-
	Kurang	15	100
	Cukup Baik	-	-
	Baik	-	-
Total		15	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Intervensi *Loving massage prenatal* dan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Socah Bangkalan

Kelompok	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Kontrol	Sangat Kurang	-	-
	Kurang	15	100
	Cukup Baik	-	-
	Baik	-	-
Total		15	100
Perlakuan	Sangat Kurang	-	-
	Kurang	4	26.7
	Cukup Baik	4	26.7
	Baik	7	46.6
Total		15	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan berusia 20-35 tahun sebanyak 10 responden (66,7 %) pada kelompok kontrol dan 13 responden (86,6 %) pada kelompok perlakuan, kehamilan multigravida masing-masing sebanyak 8 responden (53,3 %) pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Seluruh responden pada kelompok kontrol (15 responden) adalah ibu rumah tangga (100%), sedangkan pada kelompok perlakuan sebanyak 12 responden (80%) sebagai ibu rumah tangga. Tingkat Pendidikan responden kelompok kontrol Sebagian besar adalah SD sebanyak 6 responden (40%) dan kelompok kontrol sebagian besar berpendidikan diploma/sarjana sebanyak 6 responden (40%).

Belum lagi ketika ibu ingin istirahat namun kondisi rumah bising dengan tangis atau keributan-keributan yang dibuat oleh anak-anak. Barbara Kozier, dan Sharon (dalam Mitra, 2017) menjelaskan bahwa lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum dilakukan *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender, baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan semua responden (30 responden) dalam kategori kurang (100%). Hal ini dikarenakan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Perubahan yang terjadi selama kehamilan misalnya dengan membesarnya rahim akan mempengaruhi pemenuhan istirahat tidur karena sulitnya menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormonal dapat menyebabkan perubahan psikologis yang membuat sulit

untuk tidur. Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak *mood* bekerja, dan cenderung emosional.

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada perubahan kualitas tidur pada kelompok perlakuan sesudah dilakukan *loving massage prenatal* dan pemberian aromaterapi lavender yaitu sebanyak 7 responden (46,6 %) dalam kategori baik, 4 responden (26,7 %) dalam kategori cukup. Namun ada 4 responden (26,7 %) yang tetap dalam kategori kurang. Pada kelompok kontrol seluruh responden (15 responden) tetap dalam kategori kurang (100%).

Menurut peneliti, adanya hasil penelitian dalam kategori kurang dikarenakan ada beberapa hal seperti tidak adanya dukungan dari suami karena pekerjaan suami yang berlayar serta terlalu berat beban kerjanya dalam kehidupan sehari-hari. Terjadinya mudah lelah pada ibu tanpa istirahat maka akan menyebabkan stress pada ibu hamil sehingga menyebabkan masalah sulit tidur dengan demikian kualitas tidur akan menurun.

Menurut peneliti pemberian *loving massage prenatal* dan Aroma terapi lavender memberikan efek yang positif pada ibu hamil trimester III yaitu ibu merasa lebih nyaman, lebih diperhatikan sehingga menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stres, neuropeptin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, memperlancar sirkulasi darah sehingga membuat tubuh menjadi rileks serta mengurangi ketegangan otot sehingga kualitas tidur ibu hamil trimester III meningkat.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Socah Bangkalan. Kualitas tidur sesudah dilakukan *loving massage prenatal* dan aromaterapi lavender menjadi kategori baik sebanyak 7 responden (46,6 %). Sedangkan kualitas tidur menjadi kategori kurang sebanyak 4 responden (26,7 %) dan cukup baik sebanyak 4 responden (26,7 %). Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden (100 %) tetap dalam kategori kurang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiriyanti, Evi Nur dkk. 2017. *Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Bekasi : Stikes Medistra Indonesia
- Azriani, Devi. 2019. *Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)*. Jakarta: Kemenkes RI
- Dahlan Supiyono M. 2019. *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Epidemiologi Indonesia
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur.2021. *Profil Kesehatan Jawa Timur 2021*
- Fikhriati Aida.2021. *Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring Kabupaten Bengkulu Tengah*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Bengkulu
- Kasanah dan Altika. 2021. *Survei Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Mengurangi Intervensi Medis*. Program Studi diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati. Volume 9, Nomor 1, Februari 2021
- Khairani Mitra. 2017. *Hubungan kualitas tidur dengan kopi*. Universitas Muhammadiyah Ponor
- Lawsen, Reyna dan Dwiana, alya. 2019. *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*. Tarumanagara Medical Jurnal Vol.1, No.3 619-626.
- Maisaro dan Lestari, Indah. 2019. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 8 No.1, Nopember 2019
- Nurul Melyana dkk.2020.*Loving Pregnancy Massage*.Semarang : IHCA (Indonesia Holistic care Association)
- Prananingrum Ratih. 2018. *Efektifitas Loving Massage In Pregnancy Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primmigravida*. Surakarta : STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
- Rosalinna. 2019. *Aromaterapi lavender terhadap pengurangan mual muntah pada ibu hamil*. jambura health and sport journal, 1(2).
- Sari, Bella Puspa. 2021. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Sukarsih, Rachmawati Ika dkk. 2020. *Terapi Massage Pada Ibu Hamil Untuk Memberikan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya*. Malang : FIK Universitas Muhammadiyah Malang
- Sundari Miming.2020. *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Pregnancy Massage di PMB Izzah Al Fawaidah S.ST*.Universitas Ngudi Waloyo Ungaran
- Yumna Qonitatul.2020.*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Junrejo*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang