



PENGARUH AROMATERAPI LEMON DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS NON RAWAT INAP DWIKORA JAYA KECAMATAN GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT

Lusia Asih Wulandari*¹, Sri Nowo Retno², Dwi Oktasari³

Program Studi Kebidanan Universitas Aisyah Pringsewu

*Email Korespondensi: wulandaribudiyanto@gmail.com

ABSTRAK

Penyebab ibu hamil mengalami gangguan tidur seperti nokturia, kelelahan, tekanan pelvis, insomnia, dan nyeri lumbal menyebabkan terganggunya tidur ibu hamil. Berdasarkan data cakupan pelayanan Ibu hamil di Provinsi Lampung tahun 2021, terdapat sebanyak 160.562, dengan jumlah ibu hamil terbanyak di Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 22.911 ibu sedangkan di Kabupaten Tulang Bawang Barat sebanyak 5123 ibu hamil. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu Teknik non farmakologi adalah dengan menggunakan aromaterapi lemon. Tujuan penelitian diketahui pengaruh aromaterapi lemon dengan kualitas tidur ibu hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra eksperimen dengan pendekatan one grup pretes and posttes*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat sebanyak 38 ibu hamil dengan sampel yang digunakan sebanyak 18 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis secara univariat dan bivariat (uji t-test). Hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 10,3 dan diberikan aromaterapi lemon adalah 7,6. Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan alternatif teknik nonfarmakologi aromaterapi lemon yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang tidak membahayakan dalam memberikan intervensi dan bekerjasama dengan lintas sektoral dalam mengajarkan warga untuk membudidayakan tanaman buah lemon dipekarangan rumah.

Kata Kunci : Aromaterapi Lemon, Ibu Hamil TM III, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The causes of pregnant women with sleep disorders such as nocturia, fatigue, pelvic pressure, insomnia, and lumbar pain cause disruption of pregnant women's sleep. Based on

data on the coverage of services for pregnant women in Lampung Province in 2021, there were 160,562, with the highest number of pregnant women in Central Lampung Regency with 22,911 mothers, while in West Tulang Bawang Regency there were 5123 pregnant women. Improving sleep quality can be done pharmacologically and non-pharmacologically, one of the non-pharmacological techniques is to use lemon aromatherapy. The purpose of the study was to determine the effect of lemon aromatherapy on sleep quality of pregnant women TM III in the work area of UPTD Non Inpatient Health Center Dwikora Jaya, Gunung Agung District, West Tulang Bawang Regency. This type of research is quantitative with a pre-experimental research design with a one group pretest and posttest approach. The population in this study were all pregnant women TM III in the work area of UPTD Non Inpatient Health Center Dwikora Jaya, Gunung Agung District, West Tulang Bawang Regency as many as 38 women with a sample of 18 people using purposive sampling technique. Data were collected using observation sheets. Univariate and bivariate analysis (t-test). The results showed that the average sleep quality in TM III pregnant women before lemon aromatherapy was 10,3 and after lemon aromatherapy was 7,6. There is an effect of lemon aromatherapy on sleep quality in TM III pregnant women in the work area of UPTD Non Inpatient Puskesmas Dwikora Jaya, Gunung Agung District, West Tulang Bawang Regency. Suggestions for health workers can apply alternative non-pharmacological techniques of lemon aromatherapy, which are easy to do without harmful effects in providing interventions and working with cross-sectoral in teaching residents to cultivate lemon fruit plants in their yards.

Keywords: *Lemon aromatherapy, pregnant women TM III and sleep quality*

PENDAHULUAN

Ibu hamil trimester III mengalami perubahan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal yang akan menyebabkan munculnya keluhan pada ibu hamil. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur (Sriati et al., 2022). Dampak dari gangguan tidur pada wanita hamil dapat mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur berupa penurunan durasi tidur (Aprina & Rilyani, 2019). Menurut Safriani prevalensi gangguan tidur di Indonesia terhadap ibu hamil cukup besar kira-kira 64 dan 42% ibu hamil (Pusparini, 2021). Penyebab ibu hamil mengalami gangguan tidur seperti nokturia, kelelahan, tekanan pelvis, insomnia, dan nyeri lumbal menyebabkan terganggunya tidur ibu hamil (Pratiwi, 2019), sehingga diperlukan pelayanan kesehatan ibu hamil yang disesuaikan dengan indikasi keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil (Kemenkes RI, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif diartikan metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2018). Desain atau rancangan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest (Riyanto, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang. Pengambilan sampel dengan cara purposive sampling.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 18 responden sebanyak 10(55,6%) dengan usia berisiko (>30 tahun), sebanyak 18 (100%) responden dengan pekerjaan IRT, sebanyak 13

(72,2%) responden dengan paritas tidak berisiko (2-3), dan sebanyak 11 (38,9%) responden dengan pendidikan SMP.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Percent
Usia	Tidak berisiko (25-30 tahun)	8	44.4
	Berisiko (> 30 tahun)	10	55.6
Pekerjaan	IRT	18	100.0
Paritas	Berisiko (anak 1 atau > 4)	5	27.8
	Tidak Berisiko (2-3)	13	72.2
Pendidikan	SMP	11	61.1
	SMA	7	38.9
Total		18	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 10,3 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 8 dan nilai maksimal 13.

Tabel 2. rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum diberikan aromaterapi lemon	10.3	1.5	8	13	18

Berdasarkan tabel 3. diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi lemon adalah 7,6 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 5 dan nilai maksimal 10.

Tabel 3 Rata-rata rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat

Kualitas Tidur	Mean	SD	Min	Max	N
Setelah diberikan aromaterapi lemon	7.6	1.5	5	10	18

PEMBAHASAN

Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi Lemon

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 10,3 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 8 dan nilai maksimal 13. Tidur adalah proses fisiologi yang berputar dan bergantian, dengan periode jaga yang lebih lama. Siklus tidur-bangun mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologi dan respons perilaku (Perry, P., & Potter, 2018). Sejalan dengan penelitian dari

Anggraini (2023) dibuktikan dengan peningkatan kualitas tidur baik dari 35,7% saat sebelum pemberian aromaterapi. Penelitian Ayudia (2022) nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi sebesar 5,87. Penelitian Meihartati (2021) diketahui bahwa nilai normal dari kualitas tidur ≤ 5 , nilai tertinggi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebesar 12 dan nilai terendah ibu hamil trimester III sebesar 6.

Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi Lemon

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi lemon adalah 7,6 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 5 dan nilai maksimal 10. Ibu hamil yang tidur kurang dari 6 jam pada malam hari memiliki tekanan darah sistolik 4 mm/Hg (tekanan darah batas atas) lebih tinggi dibanding ibu hamil yang tidur lebih dari 7 jam. Akibatnya, risiko terkena preeklampsia pun meningkat menjadi 9 kali lebih tinggi (Patonah, 2019). Tidur cukup membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, janin yang dikandungnya pun akan tumbuh dengan sehat. Kebutuhan tidur ibu hamil sekitar 7 - 8 jam sehari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang (Aprina & Rilyani, 2019). Sejalan dengan penelitian dari Meihartati (2021) bahwa nilai normal dari kualitas tidur ≤ 5 , nilai tertinggi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebesar 9 dan nilai terendah ibu hamil trimester III sebesar 2. Penelitian Ayudia (2022) nilai rata-rata dilakukan intervensi sebesar 5,87 dan setelah dilakukan intervensi sebesar 7,03. Penelitian Anggraini (2023) peningkatan kualitas tidur baik dari 78,6% setelah pemberian aromaterapi.

Pengaruh aromaterapi Lemon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung

Kabupaten Tulang Bawang Barat. Aromaterapi lemon adalah essential oil yang dihasilkan dari ekstraksi kulit jeruk lemon (Citrus Lemon) aman untuk kehamilan dan melahirkan (Vitrianingsih, 2019). Memiliki kandungan yang efektif senyawa bioaktif, seperti flavonoids, limonoids, asam penol, kumarins, furocumarins, karotenoid, tannin, terpenoid, dan minyak atsiri (Azhar, 2018), untuk menetralkan bau yang tidak menyenangkan, serta menghasilkan efek anti cemas, anti depresi, anti stres, dan memfokuskan pikiran. (Putri, 2020). Penelitian Kartika (2020) hasil uji menunjukkan ada pengaruh pemberian aroma terapi citrus lemon terhadap insomnia pada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Enim (p value 0,000). Penelitian Anggraini (2023) ada pengaruh pemberian aromaterapi kombinasi sereh dan lemon terhadap kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum diberikan aromaterapi lemon adalah 10,3 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 8 dan nilai maksimal 13. Diketahui rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil TM III setelah diberikan aromaterapi lemon adalah 7,6 dengan nilai standar deviation 1,5 nilai minimal 5 dan nilai maksimal 10. Ada pengaruh aromaterapi lemon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya Kecamatan Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat (p-value = 0,000).

Penelitian ini dapat menambah wawasan masyarakat khususnya ibu hamil untuk dapat melakukan peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil TM III secara alami, dapat dilakukan di rumah secara mandiri, Bagi UPTD Puskesmas Non Rawat Inap Dwikora Jaya

Dapat menerapkan alternatif teknik nonfarmakologi aromaterapi lemon yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang tidak membahayakan dalam memberikan intervensi dan bekerja sama dengan lintas sektoral dalam mengajarkan warga untuk membudidayakan tanaman buah lemon dipekarangan rumah.

REFERENSI

- Anggraini, R. D., & Hidayah, A. (2022). Pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. III, 66–72.
- Anggraini, F. D., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., & Amani, F. Z. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 614-620.
- Aprina, & Rilyani. (2019). Bukti Korespondensi Pengaruh Post Natal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Natal di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II, Kabupaten Lampung Utara. Jurnal MANUJU Sinta 4.
- 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.
- Azhar, Q. (2018). Efektivitas Minyak Atsiri Buah Jeruk Lemon (Citrus Limon (L) Burm. F) Dalam Menghambat Pertumbuhan Candida albicans (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Kartika, j., & setiawati, s. (2022). pengaruh pemberian aromatherapy citrus lemon terhadap insomnia pada ibu hamil trimester III. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 13(1), 294-304.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. Kemenkes RI
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan, 6(2).
- Perry, P., & Potter, P. A. (2018). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep. Proses, dan Praktik, Edisi, 4.
- Sriati, A., Hernawaty, T., Sundari, M., & Bakti, sarah kusumah. (2022). Penggunaan Minyak Lavender Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis. Jurnal keperawatan Silampari, 6(1), 601–608.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Alfabeta (Ed.)). Alfabeta.
- Vitrianingsih, V., & Khadijah, S. (2019). Efektivitas Aroma Terapi Lemon untuk Menangani Emesis Gravidarum. Jurnal Keperawatan, 11(4), 277-284.