

EFEKTIVITAS RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III (Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo Kabupaten Tuban)

Siti Maysaroh¹, Umu Qonitun²

^{1,2}Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Email Korespondensi : sarohmay7154@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III sering terjadi akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, yang berdampak pada penurunan kualitas tidur dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Dengan jumlah sampel sebanyak 16 ibu hamil dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Variabel independen adalah relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Intervensi diberikan 7 hari menggunakan diffuser pada malam hari sebelum tidur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Mc Nemar Exact Test*. Hasil sebelum pemberian relaksasi benson dan aromaterapi lavender hampir seluruhnya 14 ibu hamil (87,5%) dengan kategori buruk dan setelah pelaksanaan meningkat menjadi 12 ibu hamil (75%) dengan kategori baik. Hasil uji statistik nilai $p=0,002$ dimana $p\text{-value} < 0,05$ yaitu H_1 diterima. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas tambakboyo kabupaten Tuban.

Kata kunci: Relaksasi Benson, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Sleep disturbances in pregnant women in the third trimester are often caused by physiological and psychological changes during pregnancy, which can lead to a decrease in sleep quality and affect the health of the mother and fetus, as well as increase the risk of pregnancy and delivery complications. One non-pharmacological approach is a combination of Benson relaxation and lavender aromatherapy. The purpose of this study is to determine the effectiveness of Benson relaxation and lavender aromatherapy on the sleep quality of pregnant

women in the third trimester. The study design uses a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample size was 16 pregnant women, selected using proportional stratified random sampling. The independent variable is Benson relaxation and lavender aromatherapy, while the dependent variable is sleep quality. The intervention was given for seven days using a diffuser at night before going to sleep. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji McNemar Exact Test. Before the intervention, almost all of the pregnant women (87.5%) were in the poor category, but after the intervention, this number increased to 75%. The statistical test yielded a p-value of 0.002, where $p < 0.05$, thus accepting H_1 . Based on the above discussion, it can be concluded that Benson relaxation and lavender aromatherapy are effective in improving sleep quality among pregnant women in their third trimester in the service area of the Tambakboyo Community Health Center in Tuban Regency.

Keywords: Benson relaxation, lavender aromatherapy, sleep quality, third-trimester pregnant women.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode adaptasi yang kompleks bagi ibu hamil karena tubuh mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cukup signifikan. Pada trimester ketiga kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik seperti nyeri punggung dan pinggang akibat pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, frekuensi buang air kecil lebih sering, konstipasi, kontraksi palsu (*Braxton-Hicks*), pembengkakan dan kram kaki, serta meningkatnya aktivitas janin di dalam hari. Secara psikologis, pada trimester III dikenal sebagai masa penantian dan kewaspadaan. Ibu cenderung merasa cemas serta lebih waspada terhadap tanda-tanda persalinan. Sehingga menyebabkan terjadinya gangguan tidur dan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi buruk (Ornela et al., 2020).

Menurut Hairunnisyah dan Kumorojati (2023, dalam Nafsiyah et al., 2024), kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang dapat mempertahankan tidurnya secara optimal sehingga merasa segar dan rileks di pagi hari. Tidur yang berkualitas ditandai dengan perasaan tenang, nyaman, tidak cemas, serta terpenuhinya kebutuhan tidur. Tidur yang baik tidak hanya menunjang kesehatan ibu selama kehamilan, tetapi juga mendukung perkembangan janin dan membantu ibu memiliki energi yang cukup saat proses persalinan.

Gangguan pola tidur jika tidak ditangani dengan baik, dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin yang dikandung. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil terbukti dapat berkontribusi terhadap munculnya depresi, menurunnya konsentrasi, meningkatnya kelelahan fisik, mudah mengalami ledakan emosi, stres, bahkan berisiko hipertensi yang dapat menyebabkan bayi berisiko mengalami gangguan pertumbuhan intrauterin bahkan lahir prematur. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sangat penting dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan metabolik, serta memastikan kehamilan berlangsung optimal hingga proses persalinan (Susilawati et al., 2024).

Kesulitan tidur pada masa kehamilan trimester III merupakan kondisi yang tidak hanya terjadi secara individual, namun juga merupakan masalah yang cukup luas di berbagai belahan dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2018), prevalensi ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami insomnia atau gangguan tidur mencapai 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1%. (Susilawati et al., 2024). Hasil survei National Sleep Foundation (2017) menunjukkan sekitar 79% ibu hamil yang mengalami gangguan tidur (Nafsiyah et al., 2024). Sementara itu, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2022 tercatat sebanyak 305.910 orang (Nailul Aliyyati et al., 2024).

Sedangkan prevalensi gangguan tidur di Jawa Timur mencapai 52,8% (Maryani et al., 2020). Gangguan tidur yang sering terjadi pada ibu hamil adalah sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari karena gerakan janin yang aktif, ketidaknyamanan posisi tidur, serta kecemasan menjelang persalinan (Nafsiyah et al., 2024).

Survei awal dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2025 pada 2 ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Tambakboyo bahwa keluhan ibu hamil trimester III mengenai kebutuhan tidur yang kurang diakibatkan oleh nyeri pinggang dan punggung, kebutuhan kamar mandi, kecemasan dan sulit memulai tidur. Lalu melalui bantuan bidan desa pada 5 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tambakboyo. Dengan hasil pengisian kuesioner melalui *Google Form* didapatkan bahwa Ibu hamil mengalami gangguan tidur, dengan keluhan (100%) untuk kebutuhan kamar mandi, (60%) nyeri punggung, (40%) sulit memulai tidur, (40%) mengalami kecemasan menjelang persalinan. Setelah tidur (60%) ibu hamil masih merasa lelah di pagi hari, (40%) merasa cukup segar. (60%) pernah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan, dan (40%) tidak berkonsultasi kepada tenaga kesehatan. Hasil survei awal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur masih sering dialami oleh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tambakboyo, baik karena faktor fisik maupun psikologis.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, gangguan pola tidur pada ibu hamil umumnya lebih sering muncul pada masa kehamilan trimester III. Banyak faktor yang menyebabkan penurunan kualitas tidur saat trimester III. Perubahan fisiologis alami selama masa kehamilan, seperti pembesaran ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, ditambah dengan lonjakan hormon progesteron, turut memperburuk pola tidur pada ibu hamil di trimester ketiga sehingga memiliki efek relaksasi pada otot-otot tubuh, termasuk otot kandung kemih. Akibatnya, tidur terganggu oleh keinginan buang air kecil di malam hari, akhirnya menurunkan kualitas istirahat secara keseluruhan. Selain itu, gangguan tidur seperti durasi tidur yang singkat dan terputus-putus dapat meningkatkan rasa sakit serta ketidaknyamanan saat proses persalinan, risiko kelahiran prematur yang lebih besar, kemungkinan operasi caesar, serta tingkat depresi pasca melahirkan yang lebih tinggi. Gangguan tidur yang pendek menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan metabolisme, pengelolaan berat badan secara independen, dan meningkatkan risiko terjadinya diabetes gestasional (Lestari et al., 2019).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis sering dihindari selama kehamilan karena potensi risiko dan efek samping seperti ketergantungan (Isti et al., 2024). Oleh karena itu terapi non-farmakologis yang aman dan efektif diperlukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan teknik relaksasi seperti relaksasi Benson dan aromaterapi (Rohmawati et al., 2024).

Relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson pada tahun 1970-an dengan tujuan memunculkan relaxation response melalui pengaturan pernapasan, pengalihan fokus, serta doa sesuai keyakinan (Gomaa et al., 2023). Teknik relaksasi Benson dilakukan melalui latihan pernapasan dalam yang teratur, yang membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan akibat stres. Sehingga ibu hamil bisa tidur dengan lebih nyaman dan tenang (Rakhman et al., 2023). Relaksasi Benson memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, hemat waktu dan biaya, serta bebas efek samping (Roselina et al., 2022).

Selain relaksasi Benson jenis aromaterapi yang paling banyak digunakan adalah aromaterapi lavender, yang mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl acetate (Rakhman et al., 2023). Saat seseorang menghirup lavender senyawa yang terkandung di dalamnya akan merangsang reseptor silia saraf olfaktorius di epitel olfaktori. Rangsangan ini kemudian diteruskan ke bulbus olfaktorius, yang berhubungan langsung dengan sistem limbik. Dalam sistem limbik, aroma lavender diproses oleh amigdala sebagai pusat emosi dan hipokampus yang berkaitan dengan memori. Selanjutnya, sinyal aroma diteruskan ke hipotalamus dan

dibawa ke nukleus raphe. Ketika nukleus raphe teraktivasi, otak akan melepaskan serotonin, yaitu neurotransmitter yang berperan penting dalam menciptakan rasa tenang dan mengatur awal proses tidur, sehingga membantu memperbaiki kualitas tidur (Lestari et al., 2019).

Terapi kombinasi dari relaksasi benson dengan aromaterapi lavender terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender melengkapai teknik relaksasi benson. Keadaan yang aman dan nyaman yang dihasilkan dari aromaterapi lavender dapat meningkatkan kondisi rileks pada saat dilakukan relaksasi benson. Selain itu, proses relaksasi benson yang menggunakan pengaturan nafas lambat dan dalam juga akan meningkatkan inhalasi dari aromaterapi lavender menuju ke dalam sistem limbik. Hal tersebut dapat merilekskan kondisi fisik serta dapat meningkatkan asupan oksigen dan aromaterapi kedalam paru-paru yang memberikan perasaan lebih tenang, sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu dan dapat mempercepat proses tidur (Rakhman et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 22 Februari sampai dengan 25 Maret 2026 di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo, Kabupaten Tuban. Sampel diambil dari populasi ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan bukan termasuk kriteria eksklusi, kemudian ditentukan sampelnya dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *proportional stratified random sampling*. Setelah diketahui jumlah sampel tiap desa, responden dipilih secara acak sederhana (*simple random sampling*) dari ibu hamil trimester III di masing-masing desa agar setiap ibu hamil memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih hingga diperoleh total sampel sebanyak 16 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur responden. Prosedur dalam penelitian ini diawali dengan melakukan pendekatan pada calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah ibu hamil setuju untuk menjadi responden, selanjutnya peneliti memastikan legalitas persetujuan dengan penandatanganan formulir persetujuan tindakan (*informed consent*). Sebelum diberikan intervensi, responden terlebih dahulu mengisi kuesioner awal (*pre-test*) untuk mengidentifikasi kualitas tidur awal mereka. Langkah intervensi dilakukan dengan menyiapkan alat dan bahan untuk pemberian aromaterapi lavender menggunakan *diffuser*, yang dipadukan dengan latihan relaksasi Benson (menggabungkan teknik napas dalam dengan memfokuskan pikiran pada ungkapan keyakinan yang diucapkan berulang secara teratur). Intervensi kombinasi ini diberikan selama 7 hari berturut-turut pada malam hari. Pada hari ke-8 setelah pelaksanaan terapi selesai, peneliti menilai kembali kualitas tidur responden (*post-test*) menggunakan kuesioner PSQI dan mencatat semua hasil pengukuran pada lembar observasi.

Hasil pengumpulan data akan dilakukan pengolahan data berupa editing, coding, scoring, dan tabulating. Karena data yang dikumpulkan berupa data kategorik berpasangan (kualitas tidur baik dan buruk) pada kelompok responden yang sama sebelum dan sesudah perlakuan dengan jumlah sampel yang kecil (16 responden), maka peneliti menggunakan Uji *McNemar Exact Test* untuk menguji efektivitas dan membuktikan adanya perbedaan kualitas tidur responden antara periode sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh data diolah secara statistik dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 *for Windows*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<20 Tahun	1	6,3
2.	20-35 Tahun	10	62,5
3.	>35 Tahun	5	31,3
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer Peneliti 2026

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui dari 16 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 10 (62,5%) yaitu berusia 20-35 tahun.

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	SD	1	6,3
2.	SMP	10	62,5
3.	SMA	4	25
4.	Perguruan Tinggi	1	6,3
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer Peneliti 2026

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui dari 16 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 10 (62,5%) yaitu memiliki tingkat pendidikan SMP.

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1.	IRT	15	93,8
2.	Wira Swasta	1	6,3
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer Peneliti 2026

Berdasarkan Tabel tersebut dapat diketahui dari 16 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 15 (93,8%) yaitu tidak bekerja atau ibu rumah tangga (IRT).

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Primipara	2	12,5
2.	Multipara	13	81,3
3.	Grandemultipara	1	6,3
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer Peneliti 2026

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui dari 16 (100%) responden menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 13 (81,3%) yaitu responden dengan jumlah paritas 2.

Tabel Disrtibusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	2	12,5
2.	Buruk	14	87,5
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 16 (100%) responden, sebelum dilakukan intervensi hampir seluruhnya 14 (87,5%) responden dengan kualitas tidur buruk.

Tabel Disrtibusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo pada Februari - Maret 2026

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	12	75
2.	Buruk	4	25
Jumlah		16	100

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 16 (100%) responden, sesudah dilakukan intervensi sebagian besar 12 (75%) responden dengan kualitas tidur baik.

Tabel Distribusi Efektivitas Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo Kabupaten Tuban.

Kualitas Tidur	Baik		Buruk		Total	
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
1. Pre Test	2	12,5	14	87,5	16	100

2. Post Test	12	75	4	25	16	100
Mc Nemar Exact Sig. (2-sided) p = 0,002						
Sumber: Data Primer 2026						

Berdasarkan tabel tersebut hasil penelitian diketahui bahwa hal ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender. Hasil analisis menggunakan uji McNemar diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengungkap bahwa sebelum diberikan intervensi, hampir seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) dari total 16 orang. Kondisi ini didominasi oleh keluhan fisik seperti nyeri punggung yang dirasakan oleh seluruh responden (100%) serta frekuensi buang air kecil di malam hari yang meningkat akibat penekanan uterus pada kandung kemih. Selain itu, faktor psikologis berupa kecemasan menghadapi persalinan turut memperburuk keadaan, terutama karena sebagian besar responden (81,3% atau 13 orang) adalah multipara, di mana pengalaman kehamilan sebelumnya tetap memengaruhi tingkat kekhawatiran mereka. Peneliti berpendapat bahwa gangguan tidur ini bersifat multifaktorial, di mana perubahan fisiologis dan beban psikis pada akhir kehamilan menjadi penyebab utama yang mengganggu kontinuitas istirahat ibu.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu relaksasi Benson dan aromaterapi lavender karena tidak menimbulkan efek samping serta dapat dilakukan secara mandiri. Teknik relaksasi Benson dilakukan dengan menggabungkan antara meditasi dengan relaksasi nafas dalam. Tujuan kombinasi tersebut adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres fisik maupun emosional serta membantu mengatasi keluhan sulit tidur. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan relaksasi Benson adalah mengatur kondisi lingkungan yang tenang agar tercapai efek optimal, kemampuan fisik memungkinkan Tindakan (Anggraeni et al., 2024).

Selain itu, aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan essential oil lavender yang dinilai dapat membantu untuk merilekskan atau menenangkan tubuh. Aromaterapi lavender juga mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Aromaterapi lavender mengandung *linalool acetate* yang berfungsi sebagai efek sedatif. Sehingga ketika seseorang menghirup aroma bunga lavender mampu memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga mempermudah permulaan untuk tidur (Nailul Aliyyati et al., 2024).

Setelah diberikan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender selama 7 hari, terjadi peningkatan kualitas tidur yang signifikan, di mana sebagian besar responden yaitu 12 orang (75%) mencapai kategori kualitas tidur baik. Responden melaporkan merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak tanpa mimpi buruk, dan berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari. Meskipun demikian, masih terdapat 4 responden (25%) yang tetap dalam kategori buruk, hal ini dikarenakan skor PSQI mereka belum mencapai target ≤ 5 , meskipun secara subjektif mereka telah merasakan adanya perbaikan dibandingkan sebelum terapi. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh karakteristik responden yang mayoritas berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun (62,5% atau 10 orang) dan berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga

(93,8% atau 15 orang), sehingga mereka memiliki waktu yang cukup untuk melakukan terapi secara konsisten di rumah.

Berdasarkan penelitian Nafsiyah & Khamidah 2024 pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. dibuktikan dengan hasil signifikan dengan p value 0.000. Selain itu, penelitian Rohmawati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,001. Hal ini memperkuat bahwa intervensi nonfarmakologis tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Secara statistik, efektivitas terapi ini dibuktikan melalui uji *Mc Nemar exact test* yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi tersebut. Mekanisme relaksasi Benson yang menggabungkan napas dalam dengan faktor keyakinan terbukti mampu merangsang pengeluaran β -endorphin untuk menciptakan ketenangan. Sinergi ini diperkuat oleh aromaterapi lavender yang mengandung linalool acetate sebagai sedatif alami yang memicu pelepasan serotonin di otak untuk mempermudah permulaan tidur. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rohmawati et al. (2024) yang juga menunjukkan pengaruh signifikan ($p=0,001$) terhadap kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa kombinasi metode nonfarmakologis ini merupakan solusi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nafsiyah & Khamidah 2024 yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, dimana didapatkan hasil sebelum intervensi seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 23 responden (100.0%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan sesudah intervensi didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil trimester III sejumlah 22 responden (95.7%) mempunyai kualitas tidur baik dan 1 responden (4.3%) dengan kualitas tidur buruk. Selain itu, penelitian Rohmawati et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,001. Hal ini memperkuat bahwa intervensi nonfarmakologis tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, hampir seluruh ibu hamil trimester III (87,5% atau 14 responden) memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun, setelah diberikan kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender, terjadi perubahan yang signifikan di mana sebagian besar responden (75% atau 12 orang) berhasil mencapai kualitas tidur yang baik. Analisis statistik menunjukkan bahwa intervensi ini efektif secara signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tambakboyo Kabupaten Tuban dengan perolehan nilai p-value = 0,002.

Tenaga kesehatan di Puskesmas, khususnya bidan, disarankan untuk mengintegrasikan teknik relaksasi Benson dan penggunaan aromaterapi lavender ke dalam program edukasi kesehatan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil. Bagi ibu hamil, diharapkan dapat mempraktikkan terapi ini secara mandiri dan rutin untuk meningkatkan kenyamanan fisik serta ketenangan psikologis selama masa kehamilan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas penelitian dengan *jumlah sampel yang lebih besar* dan melakukan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel perancu

seperti kondisi lingkungan (kebisingan, suhu) dan tingkat stres individu agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas bagi populasi ibu hamil secara umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan berharga selama penyusunan penelitian ini. Apresiasi yang tinggi juga penulis sampaikan kepada Kepala dan seluruh staf Puskesmas Tambakboyo, Kabupaten Tuban, Jawa Timur, yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan penuh selama proses pengambilan data penelitian dari tanggal 22 Februari hingga 25 Maret 2026. Penghargaan tulus ditujukan kepada 16 responden ibu hamil trimester III yang telah berpartisipasi aktif dan bersikap sangat kooperatif selama pelaksanaan intervensi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender. Terakhir, terima kasih kepada keluarga serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan moral maupun teknis hingga artikel ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdullah, V. I., Sumarni, S., Rusyanti, S., Narmin, Yuliani, V., & Baska, D. Y. (2024). Konsep dasar teori kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, dan keluarga berencana. *Penerbit NEM*.
2. Adiputra I Made Sudarma, Trisnadewi Ni Wayan, Oktaviani Ni Putu Wiwik, Budiastutik Indah, Faridi Ahmad, Ramdany Radeny, Fitriani Rosmauli Jerimia, Tania Putu Oky Ari, Rahmiati Baiq Fitria, Lusiana Sanya Anda, Susilawaty Andi, Sianturi Efendi, & Suryana. (2021). *2021_Book Chapter_Metodologi Penelitian Kesehatan*.
3. Anasari, L., Andri Yanuarini, T., Ajeng Wijayanti, L., & Isti Kundarti, F. (2022). *Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review (Non-Pharmacological Therapies That Affected Quality of Sleep Of Pregnant Women Literature Review)*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(2).
4. Anggraeni, N., Yanti, L., Pratiwi, P. I., Adriyani, F. H. N., Darmawati, I. D. A. A., Silfia, N. N., Wahyunia Utami, N., Ernawati, E., Rini, S., & Surtiningsih, S. (2024). Buku ajar pengantar asuhan kebidanan komplementer (E. Efitra, Ed.). *PT. Sonpedia Publishing Indonesia*.
5. Arkha Rosyaria, B., & Miftahul Khairroh. (2019). Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. *Jakad Media Publishing*.
6. Aryunani, A., Ainiyah, N. H., & Abdullah, K. (2022). Dasar-dasar Komplementer. *Rena Cipta Mandiri*.
7. Benson, H & Proctor, W. (2000). Dasar-dasar respon relaksasi. *Bandung :Kaifa*
8. Bingan, E. C. S. (2021). *Tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III*. Jurnal Kebidanan Malakbi, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.33490/b.v2i2.459>
9. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
10. Dewi, N., Rahim, N. K., Suhariyanti, E., Nirnasari, M., Trimawati, T., Rosdiana, N., Novryanthi, D., & Hardyati, A. (2024). Buku ajar farmakologi keperawatan. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
11. Dr. H. Miftahul Munir, S.KM., M.Kes., DIE. Dwi Kurnia PS, S.Keb., Bd. M.Kes. Suhartono, S.Kep., Ns., M.Kep. Nurus Safaah, SSst., M.Kes. Aris Puji Utami, SST, M. K. (2022). Buku Metode Penelitian Kesehatan. *Eureka Media Aksara*, Juni 2022 Anggota Ikapi Jawa Tengah NO. 225/JTE/2021

12. Ersila, W., Zuhana, N., & Prafitri, L. D. (2020). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 16(1), 68. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.444>
13. Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). *perubahan psikologis ibu hamil*.
14. Gomaa, E., Elgmal, R., Elrahman, H. A., Kandeel, M., Moustafa, H., & Elkhatib, A. (2023). *Effect of Benson's Relaxation Therapy on Physiological Parameters, Sleep Quality and Anxiety Level among Antenatal Mothers with High Risk Pregnancy*. In Original Article Egyptian Journal of Health Care (Vol. 14, Issue 4).
15. Hanifah, A. W., & Risdiana, N. (2022). "Strengthening Youth Potential for Sustainable Innovation" 201 Efek Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Benson Pada Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea: Studi Kasus Effects of Combination of Lavender Aromatherapy and Benson Relaxation on Pain in Patients with Post-C-section Surgery: Case Study (Vol. 2, Issue 2).
16. Harahap, D., Yulia, Y., & Wada, F. H. (2022). Literatur review: Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jurnal Surya Medika, 8(2), 139–145. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3864>
17. Haswita, H., Sujati, N. K., & Hasaini, A. (2025). Buku ajar keperawatan medikal bedah II (Edisi elektronik). *Optimal Untuk Negeri*.
18. Herliani, Y., Efriani, R., Sujianti, S., Khodijah, U. P., & Keb, M. (2024). Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
19. Ifadah, F. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban). Skripsi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
20. Iffah, U., Yulizawati, Lisa Ulfa Farrah, Insani Aldina Ayunda, Fitria Henni, & Taufia Dina. (2023). *Benson's relaxation on anxiety and blood pressure in pregnant women with hypertension in pregnancy*.
21. Iriani Abdullah, V., Jurusan Kebidanan, N., Kemenkes Sorong, P., & Barat Daya, P. (2025). *Pengaruh Senam Hamil Dan Teknik Relaksasi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil*. 11, 39–45.
22. Isti, F., Dwi, K., Rahayu, E., Umianita, I. T., Wulandari, R., Indriani, R., Firdayanti, I., Juniartati, E., Khalifatunnisak, A., & Nislawaty, F. A. (2024). Terapi Komplementer Pada Kehamilan.
23. Lestari Indah, Maisaro, Bina Sehat PPNI Mojokerto, S., & Raya Jabon Km, J. (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).
24. Lestari, R., & Masitoh, S. (2025). *Hubungan kecemasan dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III*. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 5(4). <https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.996>
25. Lestari, S. A., Puspaningrum, N., Istikomah, L. R., Yulistyani, R. E., & Samaria, D. (2023). Terapi komplementer untuk mengatasi keluhan selama kehamilan. *Kaizen Media Publishing*.
26. Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

27. Maryani, S., Amalia, R., Nurmalita, M. H., Poltekkes, S., & Semarang, K. (2020). *Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III* (Vol. 2, Issue 2). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
28. Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan, 6(2). <https://doi.org/10.35728/JMKIK.V6I2.750>
29. Nafiah, U., Achmad, I. H., Sitawati, S., Eka Sari, W. I. P., Komariyah, S., Utamingtyas, F., Hernawati, E., Rusyanti, S., Sitepu, S. A., Raehan, R., Aprilia, D., Revinovita, R., Nawangsari, H., Ratnasari, E., Farahdiba, I., Sukandar, D. A., & Wahyuni, I. (2023). Diagnostik asuhan kebidanan pada kehamilan dengan permasalahannya. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
30. Nafsiyah Lathifatun, & Kamidah. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi, 2(3), 145–157. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.324>
31. Nailul Aliyyati, Tri Utami, & Ria Andriani. (2024). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul*. Jurnal Ventilator, 2(1), 286–302. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003>
32. Novikasari, M. (2022). 1000 hari yang menentukan: Nutrisi dalam seribu hari pertama kehidupan. *Elex Media Komputindo*.
33. Nurkhasanah, S. (2025). Buku ajar terapi komplementer dalam praktik kebidanan. *Deepublish*.
34. Ornela Vonty Gultom, D., Jurusan keperawatan Bandung Poltekkes Bandung Penulis, A., Jurusan Keperawatan Bandung Poltekkes Bandung, D., & Keperawatan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung, J. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur*. In Jurnal Kesehatan Siliwangi No (Vol. 1).
35. Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan. *PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
36. Putri, Amalia Riza, & Kusmawati Iffah Indri. (2022). *Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review*. Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 5(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijmAvailableat:http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>
37. Rakhman, A., Budi Prastiani, D., Sonia, G., Ilmu Kesehatan, F., Bhamada Slawi, U., & artikel, S. (2023). Bhamada Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan *Penerapan Terapi Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Info Artikel Abstrak*. 14(2). <http://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
38. Rohmawati, Sugesti R, & Anggraeni M. (2024). *The Influence Of Wudhu Therapy, Schhuabeffin Lavender Aromatherapy And Benson Therapy On The Sleep Quality Of Pregnant Women In The III Trimester At Tpmb H Sungailiat Bangka, 2023* Departemen Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Jakarta Indonesia.
39. Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2023). Manfaat terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique), PMR (Progressive Muscle Relaxation) dan aromaterapi dalam mengatasi keluhan fatigue (kelelahan) pada pasien hemodialisis
40. Roselina jessica, Kesoema Tanti Ajoe, Pamanasari Elta Diah, & Basyar Edwin. (2022). pengaruh relaksasi benson terhadap kualitas tidur mahasiswa. 39(3).
41. Santikadewi, I. (2024). *Implementasi Terapi Relaksasi Benson Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Bangli* (Doctoral dissertation, Politekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2024).

42. Sari, W. I. P. E., & Mardalena, I. (2024). Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III. *Penerbit NEM*.
43. Sugiyono. (2024). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cet. ke-30). *Alfabeta*.
44. Susilawati, D., Damayanti, D. S., Jumhati, S., & Pustikasari, A. (2024). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 478–484. <https://doi.org/10.37012/jik.v16i2.2753>
45. Tanjung, A., & Mulyani. (2021, September 25). Metodologi Penelitian. *scopindo Media Pustaka*.
46. Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). Keperawatan dasar 2 untuk pendidikan vokasi. *Health Books Publishing*.
47. Umam Esa Rosyida, Sulistyono, A., & Yunitasari, E. (2020). *The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension*. *IJNHS) International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(4). <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i4.257>
48. Vidal-García, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramírez, A. (2024). *Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress, Insomnia, and Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review*. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 12, Issue 23). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/healthcare12232456>
49. Wahyuni Rini, Sitawati, Thaariq Nurul Aziza Ath, Eliagita Choralina, Mursyida Rika, Rohaeni Ela, Sari Novia, & Sulistyaningsih Sri Hadi. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Untuk Ib*.
50. Wahyuni, I., Maria, A., & Agustina, C. (2025). Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan aromaterapi lemongrass. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 7(2). <https://doi.org/10.51933/jpma.v7i2.2128>
51. Widiyono, S., Aryani, A., Herawati, V. D., Putra, F. A., Suwarni, A., Sutrisno, S., Indriyati, I., & Azmi, L. F. D. (2023). Konsep keperawatan dasar. *Lembaga Chakra Brahmana Lentera*.
52. Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, R., Khairunnisa, K., Lestari, S. M. P., Devrianya, A., Wijayanti, D. R., Hidayat, A., Dalfian, D., Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, A., Widya, N., & Rogayah, R. (2023). Buku ajar metode penelitian. *CV Science Techno Direct*.
53. Wulan, S., Rachmawati, F., Yubiah, T., Turnip, M., Manik, R., Yuliana, Y., Wahyuningsih, I. R., & Prihantiningsih, A. (2023). Buku ajar asuhan kebidanan komplementer pada ibu bersalin. *Nuansa Fajar Cemerlang*.
54. Wurdiana Rhomadona, S., & Primiastuti, D. (2020). *Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To Improving Sleep Quality In Trimester III Pregnant Women*. In *Journal of Midwifery* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/10.25077/jom.5.1.42-49.2020>
55. Yunita, Y., Sari, W. I., & Puspita, Y. (2024). Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwifery*, 12(1). <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6197>