



Penelitian

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MATERNITY PILLOW DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Miftahul Jannah¹, Tuti Meihartati²^{1,2} Program Studi S-1 Kebidanan ITKes Wiyata Husada Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Received: September 01, 2022

Revised: september 10, 2022

Accepted: September 28, 2022

Available online: September 30, 2022

KATA KUNCI

Maternity Pillow; Aromaterapi Lavender; Kualitas Tidur; Ibu Hamil; Trimester III

KORESPONDENSI

Miftahul Jannah

E-mail: miefwiferry@gmail.com

A B S T R A K

Latar Belakang Masalah: Ibu hamil trimester tiga sering mengalami berbagai keluhan, salah satunya yaitu gangguan atau kesulitan tidur. Gangguan atau kesulitan tidur merupakan kondisi dimana seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur. Kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Banyak faktor yang menurunkan kualitas tidur pada ibu hamil seperti perubahan fisiologis normal selama kehamilan, seperti membesarnya rahim dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada wanita hamil di akhir kehamilan. Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan kadar sitokin inflamasi plasma hal ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi pranatal, kelahiran, dan pascanatal. Selain itu berdampak serius pada kesehatan janin berupa persalinan lama, kelahiran prematur, dan peningkatan risiko stunting. Kualitas tidur pada ibu hamil dapat diatasi secara non farmakologis diantaranya yaitu penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender. **Tujuan :** Untuk mengetahui efektivitas penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* jenis *pre test* dan *post test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang yang terdiri dari 11 orang kelompok intervensi dan 11 orang kelompok kontrol. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisioner PSQI dan SOP. **Hasil:** Berdasarkan uji *Mann Withney* menunjukkan nilai $P\text{ value} = 0.001 < \alpha (0.05)$, sehingga H_0 diterima. **Simpulan:** ada perbedaan hasil *post test* kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender efektif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung.

Background: Third-trimester pregnant women often experience various complaints, one of which is sleep disturbances or difficulties. Sleep disturbance or difficulty is a condition in which a person has difficulty initiating or maintaining sleep. The sleep quality of pregnant women, especially in the third trimester, is significantly lower than the quality of sleep before pregnancy or in the two previous trimesters. Many factors that reduce the rate of rest in pregnant women, such as regular physiological changes during pregnancy, such as the enlargement of the uterus and physical discomfort, as well as an increase in the hormone progesterone, contribute to poor sleep quality in pregnant women in late pregnancy. Furthermore, lack of sleep can cause an increase in plasma levels of inflammatory cytokines, which can lead to various prenatal, birth, and postnatal complications. In addition, it severely impacts the fetus's health in prolonged labour, premature birth, and an increased risk of stunting. However, pregnant women can overcome sleep quality non-pharmacologically by using maternity pillows and lavender aromatherapy.

Purpose: This study aimed to determine the effectiveness of maternity pillows and lavender aromatherapy on the sleep quality of third-trimester pregnant women at Akhmad Berahim Hospital, Tana Tidung Regency.

Methods: This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test types. This study's sample number was 22 people consisting of 11 people in the intervention group and 11 people in the control group. This research instrument uses PSQI and SOP questionnaires.

Results: Based on the Mann-Withney test, the $P\text{ value} = 0.001 < (0.05)$, so H_0 was accepted.

Conclusion: This indicates a difference in the results of the post-test sleep quality of pregnant women in the third trimester between the intervention group and the control group. Because there is a significant difference, it can be said that the use of maternity pillows and lavender aromatherapy is effective in improving the sleep quality of pregnant women in the third trimester at Akhmad Berahim Hospital, Tana Tidung Regency.

PENDAHULUAN

Ibu hamil trimester tiga sering mengalami berbagai keluhan, salah satunya yaitu gangguan atau kesulitan tidur [1]. Gangguan atau kesulitan tidur merupakan kondisi dimana

seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur [2].

Kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya [3]. Banyak faktor yang menurunkan kualitas tidur pada ibu hamil seperti

perubahan fisiologis normal selama kehamilan, seperti pembesaran rahim dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada wanita hamil di akhir kehamilan [4].

Menurut data hasil survei *National sleep Foundation* dalam Bingan (2021) 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3 – 11 kali setiap malam [5]. Pada tahun 2020 Jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 4.656.382 orang [6]. Di Kalimantan Utara jumlah ibu hamil yaitu sebanyak 13.332 orang pada tahun 2020, sedangkan jumlah ibu hamil di Kabupaten Tana Tidung pada tahun 2020 sebanyak 513 orang [7]. Data di RSUD Akhmad Berahim jumlah ibu hamil bulan Desember tahun 2021 sebanyak 61 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang pada bulan Januari 2022. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan 12 orang diantaranya mengalami masalah gangguan tidur pada malam hari. Berdasarkan hasil wawancara dengan 15 ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim, peneliti memperoleh data bahwa 12 dari 15 responden mengeluh nyeri pada daerah punggung dan kaki, 6 di antaranya juga mengatakan pada malam hari sering buang air kecil, dan 6 responden yang sama mengatakan sering terbangun tiba-tiba di malam hari karena keringat berlebih, meski dengan kipas angin atau AC dan mereka juga mengatakan cemas tentang waktu persalinan yang semakin dekat. Dari 12 responden mengatakan keluhan tersebut sangat mengganggu tidur di malam hari dan sering merasa lemas saat beraktifitas.

Kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan kadar sitokin inflamasi plasma. Ini menimbulkan ancaman yang lebih besar bagi wanita hamil, karena kadar sitokin dalam plasma yang tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi pranatal, kelahiran, dan pascanatal. Selain itu, wanita mungkin mengalami peningkatan rasa sakit dan ketidaknyamanan saat melahirkan. Kurang tidur ibu tidak hanya berdampak pada ibu hamil, tetapi juga berdampak serius pada kesehatan janin berupa persalinan lama, kelahiran prematur, dan peningkatan risiko stunting. Oleh karena itu, tidur selama kehamilan merupakan faktor penting yang perlu dievaluasi dan diperbaiki jika terjadi masalah [8].

Upaya-upaya penanganan perbaikan keluhan gangguan tidur yang dilakukan di RSUD Akhmad berahim berdasarkan studi pendahuluan yaitu berupa KIE tentang kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil. Upaya preventif lain yang telah dilakukan oleh fasilitas pelayanan Kesehatan yang ada di Kabupaten Tana Tidung yaitu berupa senam hamil pada saat kelas ibu hamil berlangsung di Puskesmas setempat. Untuk memaksimalkan upaya yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk memperbaiki kualitas tidur pada

ibu hamil secara non farmakologis lainnya yaitu dengan cara menggunakan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender. Kualitas tidur pada ibu hamil dapat diatasi secara non farmakologis yaitu dengan cara mengatur posisi tidur yang tepat, menyiapkan bantal tambahan (menggunakan *maternity pillow*), menjadwalkan tidur siang, melakukan olahraga ringan, minum segelas susu hangat sebelum tidur dan melakukan relaksasi [9].

Pada penelitian terdahulu, aromaterapi sudah banyak dipakai sebagai alternatif meningkatkan suasana hati & membuat tubuh menjadi rileks. Aroma lavender menginduksi pikiran sehingga memperbaiki kualitas tidur seseorang & bisa menaruh pengaruh sedasi topromote ringan [10]. Hasil penelitian lain oleh Lestari & Maisaro (2019) menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dibuktikan 40 dari 50 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur [4]. Selain aromaterapi, Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menggunakan lebih banyak bantal karena wanita hamil yang sehat biasanya membutuhkan lebih banyak bantal dari pada pasien jantung yang tidak hamil, dan karena kesulitan dalam menemukan posisi tidur yang nyaman di akhir kehamilan. Fungsi utama bantal adalah untuk menopang tulang belakang leher agar sejajar dengan bagian tulang belakang lainnya [11].

Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil ini dapat menjadi masalah penting dalam kehamilan baik untuk kesehatan ibu maupun janin. Oleh karena peneliti memperkirakan bahwa penerapan kombinasi penggunaan *maternity pillow* dan inhalasi minyak aromaterapi lavender akan lebih efektif dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil, sehingga diharapkan mampu mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Berbasis data tersebut, peneliti tertarik untuk membuktikan efektifitas penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*), rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-test and post-test with control group*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu dengan jumlah 30 ibu hamil, teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*. Setelah mendapatkan sampel, selanjutnya peneliti membagi responden ke dalam kelompok kontrol atau intervensi dengan cara *consecutive sampling*. Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu bersedia menjadi responden, gangguan tidur bukan karena menderita penyakit

tertentu dan gangguan tidur bukan karena mengonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi tidurnya, sedangkan kriteria eksklusi Ibu hamil trimester III yang tidak kooperatif (tidak mampu berkomunikasi secara verbal) dan Ibu hamil trimester III yang tidak secara penuh mengikuti kegiatan penelitian. Prosedur penelitian responden yang masuk dalam kriteria sampel diberikan kuisioner pre test untuk menilai kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, kemudian kelompok intervensi diminta mengikuti SOP penggunaan maternity pillow dan aromaterapi lavender yang dilakukan selama satu minggu pada saat malam hari dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Setelah pemberian intervensi selama 1 minggu dilakukan penilaian kualitas tidur dengan pengisian kuisioner post test begitu juga dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Juni tahun 2022. Dalam proses penelitian pada kelompok intervensi ada 4 orang responden yang tidak secara penuh mengikuti kegiatan penelitian dikarenakan responden telah bersalin sehingga jumlah responden menjadi 11 responden, demikian pula pada kelompok kontrol ada 4 orang responden yang tidak secara penuh mengikuti kegiatan penelitian yaitu tidak mengikuti post test dikarenakan peserta tidak bisa dihubungi atau pindah ke daerah lain sehingga jumlah kelompok kontrol menjadi 11 responden, dengan demikian jumlah seluruh sampel sebanyak 22 responden. Instrumen pada penelitian ini yaitu SOP penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender dan kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Untuk melihat Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Analisis data yang digunakan yaitu Analisa univariat untuk mengetahui distribusi ferkuensi dan Analisa univariat menggunakan *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan presentase kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi di RSUD Akhmad Berahim

No	Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Baik	1	9.1	10	90.9
2	Buruk	10	90.9	1	9.1
Total		11	100	11	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi saat *pre test* didapatkan hasil sebanyak 1 (9.1%) responden mengalami kualitas tidur baik dan 10 (90.9%) mengalami kualitas tidur buruk pada trimester III kehamilan, sedangkan hasil *post test* pada kelompok intervensi responden dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan menjadi 10

(90.9%) responden dan kualitas tidur buruk mengalami penurunan menjadi 1 (9.1%) responden.

Table 2. Distribusi frekuensi dan presentase kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol di RSUD Akhmad Berahim

No	Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1	Baik	1	9.1	2	18.2
2	Buruk	10	90.9	9	81.8
Total		11	100	11	100

Hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa hasil *pre test* didapatkan sebanyak 1 (9.1%) responden mengalami kualitas tidur baik dan 10 (90.9%) mengalami kualitas tidur buruk pada trimester III kehamilan, sedangkan hasil *post test* pada kelompok kontrol responden dengan kualitas tidur baik tidak mengalami peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 2 (18.2%) responden dan begitu pula dengan kualitas tidur buruk tidak mengalami penurunan yang cukup berarti yaitu sebanyak 9 (81.8%) responden.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Efektifitas penggunaan maternity pillow dan aromaterapi lavender di bandingkan kelompok kontrol terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III menggunakan uji statistik *Mann Whitney*

Kualitas Tidur	Kelompok	N	Z	nilai -p
Post Test	Intervensi	11	-3.347	0,001
	Kontrol	11		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan output uji statistik diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan hasil *post test* kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender efektif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung.

Dari hasil penelitian, peneliti membahas masalah penelitian mengenai efektifitas penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung.

Kualitas tidur ibu hamil trimester III *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi saat *pre test* didapatkan hasil sebanyak 1 (9.1%) responden mengalami kualitas tidur baik dan 10 (90.9%) mengalami kualitas tidur buruk pada trimester III kehamilan, sedangkan hasil *post test* pada kelompok intervensi responden dengan kualitas tidur baik mengalami peningkatan menjadi 10 (90.9%) responden dan kualitas tidur buruk mengalami penurunan menjadi 1 (9.1%) responden, uji statistika pada penelitian ini diketahui nilai-p sebesar 0.003 lebih kecil dari α (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III pada *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di Lestari & Maisaro (2019) yang berjudul “pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III”. Hasil penelitian mereka dalam uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa p -value=0,001 yang artinya kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dibuktikan 40 dari 50 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur [4].

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III terjadi karena adanya peningkatan rasa nyaman, memudahkan tidur dan lebih rileks setelah penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender. Peningkatan kualitas tidur didapatkan sesudah penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender selama 7 hari hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Dari data yang diperoleh terlihat setelah penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender pada setiap parameter mengalami peningkatan ditandai dengan menurunnya parameter pada kualitas tidur subyektif, latensi tidur yang membaik, lama tidur semakin baik, efisiensi tidur meningkat, terganggunya aktifitas disiang hari pun berkurang, meskipun pada parameter gangguan tidur malam masih ada yang tidak signifikan berkurang dikarenakan berdasarkan hasil kuisioner masalah seperti terbangun untuk ke kamar mandi dan kepanasan di malam hari masih menjadi masalah pada ibu hamil trimester III.

Keluhan ibu hamil pada trimester III biasanya disebabkan karena berat badan meningkat selama kehamilan sehingga memberi tekanan pada punggung, pinggul, dan kaki. Sangat penting untuk mengistirahatkan bagian-bagian tubuh ini, dan itu hanya mungkin jika ibu hamil dapat tidur dalam posisi yang baik. *Maternity pillow* memberikan dukungan dan kenyamanan

pada bagian punggung, pinggul dan kaki sehingga mendapatkan istirahat yang tepat, menghilangkan rasa sakit dan nyeri yang dirasakan pada ibu hamil trimester III [12]. Sedangkan pada aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga memudahkan ibu hamil untuk memulai tidur, maka dari itu penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender yang menimbulkan rasa nyaman dan kombinasi rileksasi membuat ibu hamil trimester III mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya menurun [13].

Kualitas tidur ibu hamil trimester III *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi kualitas tidur pada kelompok kontrol dari 11 responden diperoleh bahwa hasil *pre test* didapatkan sebanyak 1 (9.1%) responden mengalami kualitas tidur baik dan 10 (90.9%) mengalami kualitas tidur buruk pada trimester III kehamilan, sedangkan hasil *post test* pada kelompok kontrol responden dengan kualitas tidur baik tidak mengalami peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 2 (18.2%) responden dan begitu pula dengan kualitas tidur buruk tidak mengalami penurunan yang cukup berarti yaitu sebanyak 9 (81.8%) responden. Hasil uji statistika pada penelitian ini diketahui nilai-p sebesar 0.317 lebih besar dari α (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III pada *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena kelompok kontrol tidak diberikan intervensi seperti yang dilakukan pada kelompok intervensi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu PPAlifiana & Wulandari (2018) yang berjudul tentang “Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di klinik Pratama Asih Waluyo Jati”. Hasil penelitian mereka didapatkan sebagian besar ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan (59,2%), sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam kategori buruk (74,6%). Jadi mereka menyimpulkan ada hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati ($0,006 < 0,05$) [14]. Pada masa hamil tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian lain dari lestari & maisaro (2019) dalam penelitiannya diperoleh penggunaan aromaterapi lavender

dapat dijadikan pilihan aman bagi ibu hamil dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur [4].

Menurut peneliti, tidak adanya peningkatan kualitas tidur pada kelompok kontrol terjadi karena tidak diberikannya intervensi apapun sedangkan keluhan kesulitan tidur pada ibu hamil trimester III tetap berlangsung selama kehamilan jika tidak diberikan intervensi dikarenakan berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan merasakan kram pada kaki. Gangguan kenyamanan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil akan semakin berat sejalan dengan usia kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari [14].

Efektifitas penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil analisis diperoleh perbedaan kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah menggunakan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi apapun, hasil analisis menunjukkan bahwa berdasarkan output uji statistik diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan hasil post test kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa Penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Menurut peneliti, pada kelompok intervensi setelah dilakukan post test hampir seluruh responden mengalami perubahan peningkatan kualitas tidur, hal ini dapat dilihat dari hasil *post test* yang mengalami perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi baik dikarenakan penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender. Pada 7 parameter yang mengalami dampak peningkatan kualitas tidur dapat dilihat dari hampir seluruh komponen mengalami penurunan hal ini dikarenakan timbulnya rasa nyaman, tenang dan rileks yang muncul setelah menggunakan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender.

Bantal hamil atau *maternity pillow* dirancang khusus untuk mendukung perubahan kontur dan lekuk tubuh selama

kehamilan dan untuk mendukung berbagai posisi tidur. Dirancang untuk menopang seluruh tubuh, karena lebih panjang dari bantal biasa. Hal ini membuat tubuh ibu hamil menjadi rileks dan timbul rasa nyaman sehingga memudahkan ibu hamil untuk tertidur [12]. Sedangkan mekanisme aromaterapi lavender yaitu Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorikus yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma lavender ke bulbus olfaktorikus yang berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik merupakan bagian dari otak yang bertanggung jawab untuk mengatur respon fisiologis dan emosional tubuh. Bagian terpenting dari sistem limbik berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus berhubungan dengan memori yang kemudian melalui hipotalamus, aroma akan dibawa kedalam nukleus raphe. Nukleus raphe yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur [15].

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu Son et al (2020) dalam penelitian mereka yang berjudul “*A Survey of Koreans on Sleep Habits and Sleeping Symptoms Relating to Pillow Comfort and Support*” dalam penelitian mereka didapatkan hasil Partisipasi yang menggunakan bantal tipe reguler memiliki kepuasan yang lebih rendah pada beberapa faktor kenyamanan dan dukungan (dukungan, kenyamanan, kesesuaian tinggi, kesesuaian bentuk) dibandingkan dengan mereka yang menggunakan bantal tipe fungsional [16]. Dan penelitian lain oleh Keykha (2020) dengan judul “*The Effect of Aromatherapy with Lavender essential oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester*”. Menurut temuan penelitian ini, aromaterapi dengan minyak esensial lavender pada kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan efektif pada pengalaman tidur yang lebih berkualitas [17]. Hal ini menguatkan hasil penelitian ini terkait efektifitas penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten

SIMPULAN

Ada perbedaan hasil *post test* kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender efektif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada dosen pembimbing dan penguji ITKES Wiyata Husada Samarinda, Direktur RSUD Akhmad Berahim Kabupaten Tana Tidung serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Safriani, H. Nufus, and I. Nurmayanti, "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)," *Jurnal Kebidanan*, vol. 8, no. 2, 2018, doi: 10.35874/JIB.V15I1.451.
- [2] P. Probosiwi, Rihadini, and K. Ratnaningrum, "Perbedaan Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana Dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang," *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2017. <http://repository.unimus.ac.id/271/> (accessed Mar. 22, 2022).
- [3] D. A. Palifiana and S. Wulandari, "HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI," *Prosiding Seminar Nasional seri 8*, pp. 49–58, 2018, Accessed: Nov. 11, 2021. [Online]. Available: http://eprints.ubhara.ac.id/821/1/Cover%20Prosiding%20emnas_Kontrol%20Korupsi%202018%20Penelitian.pdf#page=49
- [4] I. Lestari and Maisaro, "PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2019, Accessed: Nov. 16, 2021. [Online]. Available: <https://ejournaladhd.com/index.php/jik/article/view/232>
- [5] E. C. S. Bingan, "Tingkat Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Kebidanan Malakbi*, vol. 2, no. 2, pp. 52–57, Aug. 2021, doi: 10.33490/B.V2I2.459.
- [6] Kemenkes RI, *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Accessed: Oct. 18, 2021. [Online]. Available: http://ppid.kemkes.go.id/uploads/img_60e3c13edba9f.pdf
- [7] BPS Kaltara, "Jumlah Ibu Hamil dan Persalinan menurut Kabupaten Kota," *Badan Pusat Statistik Kalimantan Utara*, 2019.
- [8] A. Ghante, J. P. Raj, B. Krishna, and A. Thomas, "Prevalence and predictors of sleep deprivation and poor sleep quality and their associated perinatal outcomes during the third trimester of pregnancy," *J Taibah Univ Med Sci*, vol. 16, no. 3, pp. 359–364, Jun. 2020, doi: 10.1016/J.JTUMED.2020.11.008.
- [9] G. Florencia, "6 Tips Atasi Susah Tidur saat Hamil," Dec. 20, 2019. <https://www.halodoc.com/artikel/6-tips-atasi-susah-tidur-saat-hamil> (accessed Dec. 21, 2021).
- [10] S. W. Romadhona, D. Primiastuti, * Stikes, and W. Booth Surabaya, "PENERAPAN LATIHAN PRENATAL GENTLE YOGA DAN INHALASI AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL," *Journals of Ners Community*, vol. 11, no. 2, pp. 166–178, Nov. 2020, doi: 10.5281/JNERSCOMMUNITY.V11I2.1135.
- [11] F. I. Rahmillah and R. N. Kartika, "Design of Maternity Pillow by Using Kansei and Taguchi Methods," *IOP Conf Ser Mater Sci Eng*, vol. 215, no. 1, p. 012043, Jun. 2017, doi: 10.1088/1757-899X/215/1/012043.
- [12] Aparna, "When to Start Using Pregnancy Pillow: Its Benefits, Types & more," Jan. 09, 2018. <https://parenting.firstcry.com/articles/pregnancy-pillow-benefits-types-and-how-to-use/> (accessed Dec. 24, 2021).
- [13] N. Damayanti and T. Hadiati, "PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT INSOMNIA LANSIA," *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, vol. 8, no. 4, pp. 1210–1216, 2019, doi: 10.14710/DMJ.V8I4.25367.
- [14] D. Arthyka Palifiana and S. Wulandari, "HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI," *Prosiding Seminar Nasional seri 8 "Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari"*, pp. 169–183, Sep. 2018, Accessed: Feb. 14, 2022. [Online]. Available: <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/11435>
- [15] M. R. Ramadhian and O. Z. Zettira, "Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia," 2017.
- [16] J. Son, S. Jung, H. Song, J. Kim, S. Bang, and S. Bahn, "A Survey of Koreans on Sleep Habits and Sleeping Symptoms Relating to Pillow Comfort and Support," *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health 2020, Vol. 17, Page 302*, vol. 17, no. 1, p. 302, Jan. 2020, doi: 10.3390/IJERPH17010302.
- [17] Z. Keykha, "The Effect of Aromatherapy with Lavender essential oil on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester," *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*, vol. 8, no. 3, Jun. 2020, Accessed: Mar. 25, 2022. [Online]. Available: <http://ijpn.ir/article-1-1508-en.html>