

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. (Lestari et al., 2019)

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, penurunan kesadaran, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar. Tidur mempunyai manfaat besar bagi tubuh. Manfaat tidur antara lain dapat mengembalikan keseimbangan dan aktivitas saraf pusat pada level normal. Memperoleh kualitas tidur terbaik penting untuk peningkatan kesehatan dan pemulihan individu yang sakit. (Rizky Fajar Bahtiar, 2023)

Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan dan memberikan kesehatan ibu dengan memberikan energi yang cukup pada saat persalinan. Hal ini berdampak pada perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran rahim, ketidaknyamanan fisik dan peningkatan hormon progesteron. Solusi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu adalah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil

(Teha et al., 2022). Suatu penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% Wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta, menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* (2007), 78% Wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. (Sumedang, 2010)

Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Rasa sakit dan ketidaknyamanan yang lebih tinggi selama persalinan, tingkat kelahiran prematur yang lebih tinggi, kemungkinan kelahiran caesar dan depresi pascapersalinan yang lebih tinggi (Lestari et al., 2019)

Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. (Mu & Tri Purnani, n.d.)

Komponen aktif yang terdapat dalam lavender adalah linalool bebas atau sebagai ester dengan asam asetat, butirrat, valerianat, dan kaproat. Bagi

yang kesulitan tidur dapat dibantu dengan aroma bunga lavender karena meningkatkan gelombang – gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Gelombang alfa sendiri merupakan gelombang pusat syaraf (otak) yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai istirahat dengan tanda – tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk, atau suatu fase dari keadaan sadar menjadi tak sadar (atau bawah sadar), namun tetap sadar (walaupun kelopak mata tertutup) (Lestari et al., 2019)

Hasil penelitian (Lestari et al., 2019) dengan judul “ Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Bangsal Kab Mojokerto “ menyebutkan bahwa aromaterapi lavender berpotensi membantu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan kehamilan yang berjudul “Penatalaksanaan Aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penulisan ini adalah bagaimana penatalaksanaan pemberian Aromaterapi Lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3

C. Tujuan

Untuk menerapkan penatalaksanaan Aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan serta perkembangan pelayanan kebidanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi penulis dalam penerapan proses manajemen asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk melaksanakan pemberian Aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3

b. Bagi Profesi Kebidanan

Menambah pengetahuan dan referensi bagi bidan dalam penerapan manajemen asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan penatalaksanaan pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3

c. Bagi Institusi Pendidikan

Berguna sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta sebagai bahan masukan bagi institusi Pendidikan dalam proses penerapan manajemen asuhan kebidanan pada ibu hamil.

d. Bagi Klien

Asuhan ini diharapkan dapat membantu ibu untuk meningkatkan kualitas tidur dengan penatalaksanaan pemberian aromaterapi Lavender

