



Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Syifa Fauzia Sabila Rosyada
STIKES Telogorejo Semarang

Anis Ardiyanti
STIKES Telogorejo Semarang

Diffa Risqa Arisdiani
STIKES Telogorejo Semarang

Alamat Kampus : Jl. Arteri Yos Sudarso, Tawangmas, Kec.Semarang Barat

Korespondensi Penulis : syifafzsr99@gmail.com

Abstract. Sleep disorders in the third trimester of pregnant women occur due to the increasing weight of the fetus which results in shortness of breath, back pain and fetal movement which results in sleep disturbances. If left untreated, it will result in complications and disturbances to the mother and fetus. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy and warm water foot soaks on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the working area of the Karangayu Health Center. This type of research is a quasi-experimental one group pretest-posttest design. The sample of this research is 49 respondents. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman-rank test for relationship and the Wilcoxon test for influence. The results showed that the majority were aged 20-35 years 65%, high school education 63.3%, housewife work 67.3%, multigravida parity 65.3%, Spearman-rank test showed no relationship between age, education, occupation, and parity on the sleep quality of third trimester pregnant women. the results of the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000, meaning that there was an effect of lavender aromatherapy and warm water foot soaks on the sleep quality of third trimester pregnant women. Suggestion: future research should pay attention to warm water temperature, room, and the same number of respondents.

Keywords : Lavender Aromatherapy, Warm Water Foot Soak, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women

Abstrak. Gangguan tidur ibu hamil trimester III terjadi karena bertambahnya berat janin yang mengakibatkan sesak nafas, nyeri punggung dan gerakan janin yang mengakibatkan gangguan tidur. Jika tidak diatasi akan mengakibatkan komplikasi dan gangguan pada ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangayu. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest desain*. Sampel penelitian ini sebanyak 49 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Spearman-rank* untuk hubungan dan Uji *Wilcoxon* untuk pengaruh. Hasil penelitian didapatkan mayoritas usia 20-35 tahun 65%, Pendidikan SMA 63,3%, pekerjaan ibu rumah tangga 67,3%, paritas multigravida 65,3%, uji *Spearman-rank* didapatkan hasil tidak ada hubungan antara usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. hasil *uji wilcoxon*

didapatkan hasil *p value* 0,000 artinya ada pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Saran: penelitian selanjutnya sebaiknya memperhatikan suhu air hangat, ruangan, dan jumlah responden yang sama.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Rendam Kaki Air Hangat, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah bertumbuh dan berkembangnya janin di dalam rahim perempuan mulai pertemuan sel telur (ovum) dan sel sperma (spermatozoa), dan terjadi implantasi sampai awal persalinan (Rukiah, 2018). Lamanya kehamilan selama 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Periode kehamilan dibagi menjadi 3 periode yaitu trimester I usia kehamilan 0-13 minggu, trimester II usia kehamilan 14-26 minggu, dan trimester III usia kehamilan 27-40 minggu (program) (Ronalen, 2021).

Masa trimester I ibu hamil akan mengalami rasa tidak nyaman seperti kecemasan, gelisah dan mual muntah yang berhubungan dengan perubahan hormonal pada ibu hamil. Pada trimester II terjadi gejala seperti kram, nyeri perut dan gangguan pencernaan seperti sulit buang air besar, karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan relaksasi otot saluran cerna hingga mendorong asam lambung naik. Trimester III ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti edem, nyeri punggung, dan gangguan tidur (Putri 2018).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III terjadi karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, nyeri punggung dan gerakan janin yang mengakibatkan ibu hamil terbangun (Riyadi, 2015). Kurang tidur dapat mempengaruhi aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, mudah lelah, lemas, proses penyembuhan lambat, tanda-tanda vital tidak stabil dan daya tahan tubuh menurun (Nuryanti, 2016). Apabila kualitas tidur ibu hamil terganggu maka proses kekebalan tubuh dan kesehatan ibu hamil terganggu, selain itu juga dapat menyebabkan lahirnya bayi dengan berat badan rendah dan beberapa komplikasi lainnya (Sukorini, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 secara global ada sekitar 145.000.000 wanita ibu hamil diseluruh dunia dengan kejadian gangguan tidur secara keseluruhan mencapai 24,7% - 84,2%. Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2022 prevalensi sebanyak 63,4%. Di Jawa Tengah prevalensi gangguan tidur ibu hamil pada tahun

2022 mencapai 23% (Dinkes Jateng, 2022) Di Puskesmas Karangayu mencapai 52 (Puskesmas Karangayu, 2023).

Upaya untuk mengatasi kualitas tidur trimester III pada gangguan tidur antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat – obatan tetapi tidak dianjurkan untuk ibu hamil karena dapat menimbulkan efek samping yang tidak diharapkan (Burrough, P & Pernoll, 2017). Sedangkan terapi non farmakologi lebih aman digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, adapun terapi non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur ibu hamil dengan cara teknik relaksasi, terapi musik, rendam kaki air hangat, message therapy, dan aromaterapi (Sari, 2019).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk memperbaiki keadaan fisik dan psikologis seseorang (Bucle, 2013). Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender karena mengandung linalool asetat yang dapat merangsang sistem kerja saraf dan mengencangkan otot, menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan merangsang hipotalamus, hal ini dilakukan dengan keadaan bersantai atau relaksasi sehingga dapat mengobati gangguan tidur (Ramadhan & Zettira, 2017). Teknik pemberian aromaterapi lavender pada kualitas tidur dengan cara memasukan 5 tetes minyak lavender kedalam diffuser dan dinyalakan selama 15 menit dan diberikan selama 3 hari (Rosalina, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ira (2020) didapatkan hasil ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian Friliansyah (2021) didapatkan hasil menunjukan bahwa adanya pengaruh aromaterapi lavender dan guided imagery kualitas tidur berkurang. Penelitian Keykham dan Askarizadeh (2020) didapatkan hasil setelah diberikan aromaterapi lavender hasil aromaterapi lavender mempunyai efek positif.

Selain aromaterapi, rendam kaki air hangat dapat menghasilkan suasana yang rileks yang dapat meningkatkan produksi serotonin dan kemudian diubah menjadi melatonin sehingga menimbulkan rasa kantuk dan dapat tidur nyenyak. Waktu dilakukan rendam kaki air hangat yaitu pada malam hari karena pada saat malam hari gland pineal mulai mengubah serotonin menjadi melantonin. Melantonin memproduksi pada saat malam hari kemudian merangsang fungsi tubuh yang selaras (Wibowo, 2019). Teknik rendam kaki air hangat dengan cara duduk dikursi dengan rileks dan bersandar, Suhu air 38- 40°C sebanyak 2 liter didalam baskom rendam

kaki selama 15 menit lalu bilas dengan handuk dan dilakukan selama 3 hari (Nurapiani, 2021). Hasil penelitian Meilyana (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. Penelitian Sri dan Vina (2022) didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian rendam kaki dengan rempah efektif meningkatkan kualitas tidur ibu bekerja.

Ibu hamil trimester III yang bekerja seringkali mengalami kelelahan, kelelahan ini disebabkan oleh perubahan psikologis, emosional, dan fisik yang terjadi pada ibu hamil. Kelelahan yang terjadi pada ibu hamil ini akan berdampak bagi produktifitas jangka pendek dan jangka panjang (Muzakir, 2021). Hasil penelitian Sari (2022) berdasarkan jenis pekerjaan sebagian besar sebagai pegawai dan karyawan atau buruh didapatkan hasil kualitas tidur berkurang karena posisi bekerja, jam kerja, aktivitas dan lingkungan kerja yang membuat stres. Adapun penelitian Pusparini (2021) ibu rumah tangga menjadi responden paling banyak dan mengalami kualitas tidur yang buruk karena banyak melakukan aktivitas dirumah. Ibu rumah tangga lebih banyak aktivitas karena adanya tanggung jawab seorang perempuan yaitu seperti menyapu, memasak, mencuci, mengasuh dan mendidik anak dengan pola asuh yang baik, memenuhi kebutuhan anak, memberi perhatian pada anak dan suami. Selain menjadi ibu rumah tangga, ibu rumah tangga harus menjadi anggota masyarakat yang aktif seperti mengikuti PKK dan arisan. Oleh sebab itu ibu rumah tangga dikatakan tiga kali lipat memiliki beban tanggung jawab yang besar dan pengelolaan waktu dan energi tinggi yang akan merasakan kelelahan fisik dan emosional (Rahmawati, 2017). Hal ini dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada kehamilan karena adanya tekanan dan berbagai stressor dan mengakibatkan kualitas tidur ibu hamil akan mengalami penurunan (Takeuchi, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapatkan hasil jumlah populasi ibu hamil trimester III berjumlah 52, kemudian dilakukan wawancara dengan 5 ibu hamil trimester III pada 20 Februari 2023 yang melakukan kunjungan di Puskesmas Karangayu Semarang mengenai kualitas tidur. Diketahui bahwa 4 dari 5 ibu hamil mengatakan mengalami gangguan tidur karena gelisah dan tidur larut malam, sering bangun di malam hari dan mengalami kesulitan tidur, rata-rata lama tidur ibu hamil pada malam hari 5-6 jam. Kemudian 1 ibu hamil mengatakan tidak mengalami gangguan tidur hanya saja bangun ditengah malam untuk ke kamar mandi.

Bidan menyampaikan belum pernah melakukan aromaterapi dan rendam kaki air hangat untuk mengatasi masalah tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penjelasan diatas ibu hamil trimester III perlu penanganan dalam mengatasi kualitas tidurnya, sehingga penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.”.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah proses yang normal dan menjadi salah satu periode yang sangat berharga di kehidupan seorang perempuan (Jamalzehi dkk., 2017). Kehamilan adalah pertemuan sel telur (ovum) dan sel sperma (spermatozoa) dan terjadi implantasi, kehamilan melibatkan penyatuan sperma atau sel sperma dengan sel telur di tuba falopi, yang disebut pembuahan, diikuti dengan proses mitosis awal hingga 10 kali, diikuti dengan implantasi, penyisipan produk ke dalam lapisan rahim (Rukiah, dkk. 2018). Ketidaknyamanan pada perempuan hamil di trimester ketiga diantaranya yaitu: peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung atas dan bawah, sesak napas, edema, serta gangguan tidur (Field, dkk, 2016).

Kualitas tidur adalah konsep multidimensi meliputi kualitas tidur individu secara umum, latensi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, durasi tidur dan pemakaian obat tidur (Gray dkk., 2017). Ibu hamil membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak sekitar 8-10 jam, hal ini dikarenakan ibu hamil butuh banyak energi untuk pertumbuhan janin yang sedang dikandungnya, namun seiring bertambahnya usia kehamilan ibu hamil pada trimester III umumnya mengalami penurunan durasi atau kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti perubahan fisik seperti payudara, uterus, vagina, berat badan, sistem pernafasan dan sistem metabolisme maupun perubahan psikologis serti rasa tidak nyaman, takut akan kekhawatiran dan cemas yang akan berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil (Prananingrum & Hidayah 2018). Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan, rendam kaki air hangat, relaksasi, akupuntur dan terapi chiropractic (Hegard, 2016).

Rendam kaki air hangat adalah cara untuk mencapai rangsangan tidur dengan merendam kaki, panasnya air akan melebarkan pembuluh darah terutama permukaan kaki, sehingga lebih banyak darah dapat mengalir ke bagian yang dipanaskan, selain itu dapat membuat relaksasi kaki (Huda, 2015). Saat seseorang mengalami stres, hal itu meningkatkan produksi hormon kortisol, yang menekan melatonin, yang mengganggu ritme sirkadian pada orang dewasa yang lebih tua. Intervensi merendam kaki dalam air hangat selama 15 menit didasarkan pada fakta bahwa panas dapat menginduksi vasodilatasi maksimal selama 15 menit (Syarif, 2015).

Mekanisme kerja aromaterapi di dalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang ada di epitel olfaktorius untuk meneruskan aromaterapi tersebut ke bulbus olfactory melalui saraf olfaktorius. Bulbus olfaktorius berhubungan dengan sistem limbic (Wahyuni, Enik & Priyanto, 2017). Manfaat aromaterapi lavender salah satunya yaitu membuat tidur lebih nyenyak.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif deskriptif *quasy eksperiment* dengan *desain one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Karangayu pada bulan Desember 2022 – Januari 2023. Dimana metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016), didapatkan sampel sebanyak 49 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karangayu Semarang yang dilaksanakan pada 27 Maret-10 Juni 2023.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis univariat pada penelitian ini meliputi: umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas disajikan dalam bentuk proporsi serta variabel numerik meliputi skor kualitas tidur ditampilkan dalam bentuk mean dan standar deviasi. Kemudian analisis bivariat pada penelitian ini yaitu dengan uji *Spearman-Rank* dan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* 0,000 artinya ada pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a) Karakteristik responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=49)

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia:		
Beresiko <20 tahun	3	6,1%
Normal 20-35 tahun	32	65,35
Beresiko >35 tahun	14	28,6%
Total	49	100%
Pendidikan:		
SD/MI	3	6,1%
SMP/MTs	5	10,2%
SMA	31	63,3%
Perguruan Tinggi	10	20,4%
Total	49	100%
Pekerjaan:		
PNS	3	6,1%
Swasta	13	10,2%
IRT	33	63,3%
Total	49	100%
Paritas:		
Primigravida	17	34,7%
Multigravida	32	65,3%
Total	49	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas usia responden berusia 20-35 tahun yaitu 32 orang (65,3%). Pendidikan responden terbanyak adalah SMA 31 orang (63,3%) Pekerjaan responden terbanyak adalah IRT sebanyak 33 orang (67,3%), dan paritas responden terbanyak adalah multigravida sebanyak 32 orang (65,3%). Menurut Manuaba (2015), usia 20-35 tahun merupakan salah satu faktor resiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan atau berkaitan erat dengan kesiapan fisik ibu dalam reproduksi. Pada usia yang relatif muda dimungkinkan kurang pengalaman seseorang untuk mendapatkan informasi. faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya adalah paparan media massa dan pengalaman. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan

kematangan seseorang secara psikis dan sosial, sehingga membuat seseorang mampu lebih baik dalam merespon informasi.

Novia (2019) mengatakan semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi ibu dalam menerima informasi baru sehingga tidak akan acuh terhadap informasi yang diterima. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan cenderung semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi baik dari orang lain maupun dari media massa. Ibu hamil yang terbanyak pekerjaannya adalah sebagai ibu rumah tangga lebih banyak dapat meluangkan waktu untuk memeriksakan kehamilannya ke tenaga kesehatan sehingga pengetahuannya tentang tanda-tanda bahaya kehamilan jauh lebih baik, selain itu informasi juga bisa didapatkan dari lingkungan, sosial budaya dan pengalaman ibu hamil tersebut. Waktu kerja yang panjang pada saat kehamilan akan berdampak bukan hanya kepada ibu hamil, namun juga pada janin yang dikandung. Dampak yang terjadi pada ibu hamil dengan waktu kerja yang panjang berakibat pada keguguran, persalinan prematur, kecil untuk usia kehamilan, berat badan lahir rendah, pre-eklamsia dan hipertensi.

Tingkat paritas berhubungan dengan pengalaman persalinan ibu hamil pada masa lalu yang pernah dialaminya (Rahmasita, 2021). Ibu hamil yang sudah pernah mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya mejandi beban pikiran karena pengalaman buruk pada persalinan sebelumnya, sehingga ibu merasa trauma dan takut menghadapi persalinan berikutnya (Yuniarti, 2015).

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Usia Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.2
Usia terhadap Kualitas Tidur

Hasil	Jumlah (n)	<i>Sig (2- Tailed)</i>	<i>Correlation coefficient</i>
PreTest - Usia	49	0,393	0,139

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hubungan usia terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil *Sig (2-Tailed)* 0,339 >0,05 yang artinya tidak ada hubungan usia terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sedangkan nilai *correlation coefficient* 0,139 artinya korelasi sangat lemah. Semakin bertambah usia kehamilan pada trimester III dan semakin mendekati waktu melahirkan akan memengaruhi kenyamanan ibu dalam mencapai kualitas tidur yang baik. Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil dirasakan semakin berat seiring dengan usia kehamilan. Adanya keluhan ibu hamil seperti frekuensi berkemih, nyeri punggung atau pinggul sehingga sulit menentukan posisi yang nyaman yang mengakibatkan gangguan kualitas tidur ibu hamil (Suzuki,2019).

b. Hubungan Pendidikan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.3
Pendidikan Terhadap Kualitas Tidur

Hasil	Jumlah (n)	<i>Sig (2-Tailed)</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
PreTest - Pendidikan	49	0,478	0,104

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa hubungan pendidikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil *Sig (2-Tailed)* 0,478 yang artinya tidak ada hubungan pendidikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sedangkan nilai *correlation coefficient* 0,104 artinya korelasi sangat lemah. Sesuai dengan penelitian Aminuddin (2018) dan Prihatiningsih (2019) didapatkan hasil tidak ada hubungan pendidikan terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian Dyan (2021) didapatkan hasil bahwa jika mempunyai pengetahuan yang rendah akan berpengaruh pada pemikiran untuk menganani masalah tidur ibu hamil berbeda dengan yang berpengetahuan tinggi.

c. Hubungan Pekerjaan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.4
Pekerjaan Terhadap Kualitas Tidur

Hasil	Jumlah (n)	<i>Sig (2-Tailed)</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
PreTest – Pekerjaan	49	0,414	-0,119

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hubungan pekerjaan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil *Sig (2-Tailed)* 0,414 yang artinya tidak ada hubungan pekerjaan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sedangkan nilai *correlation coefficient* -0,119 artinya hubungan kedua variabel sangat lemah dan tidak searah. Berdasarkan penelitian Haris dan Prihayati (2021) kelelahan bekerja bagi ibu hamil trimester III akan lebih mengalami rasa lelah, karena ibu hamil membawa beban pada janin yang semakin membesar, hal ini menyebabkan sulit tidur.

Waktu kerja yang panjang pada saat kehamilan akan berdampak bukan hanya kepada ibu hamil, namun juga pada janin yang dikandung. Dampak yang terjadi pada ibu hamil dengan waktu kerja yang panjang berakibat pada keguguran, persalinan prematur, kecil untuk usia kehamilan, berat badan lahir rendah, pre-eklamsia dan hipertensi. pada ibu hamil yang melakukan pekerjaan akan menjadi faktor yang mempengaruhi istirahat dan mengganggu tidur sehingga dapat membuat pikiran menjadi cemas. Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat kualitas tidurnya tidak baik (Nursalam, 2014).

d. Hubungan Paritas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.5
Paritas Terhadap Kualitas Tidur

Hasil	Jumlah (n)	<i>Sig (2-Tailed)</i>	<i>Correlation coefficient</i>
PreTest – Paritas	49	0,681	-0,060

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hubungan paritas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil *Sig (2-Tailed)* 0,681 yang artinya tidak ada hubungan paritas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sedangkan nilai *correlation coefficient* -0,060 artinya hubungan kedua variabel sangat lemah dan tidak searah. Sesuai dengan penelitian Rustakiyanti (2019) didapatkan hasil tidak terdapat hubungan antara paritas dengan kualitas tidur. Hasil peneliti Mariyam (2017) ibu hamil yang menjadi responden penelitian adalah ibu dengan kehamilan lebih dari satu kali atau multigravida menunjukkan hampir seluruh ibu hamil telah mempunyai pengalaman kehamilan sebelumnya. Berdasarkan penelitian Anggraini (2021) kehamilan multigravida sedang mengalami sesuatu yang sudah pernah dialaminya dan pengalaman tersebut membuat ibu merasa tidak nyaman karena pengalaman yang buruk. Secara teoritis kualitas tidur akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya.

e. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.6
Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Hasil	<i>Negatif Rank</i>	<i>Positif Rank</i>	<i>Ties</i>	<i>P value</i>
Post test – Pre Test	47	0	2	0,000

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat menunjukkan skor hasil *uji Wilcoxon*, didapatkan *p value* 0,000 artinya dapat dikatakan bahwa H_0 “ditolak dan H_a “diterima”, yang menandakan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Karangayu. Nilai *Ties* 2 artinya ada 2 nilai yang sama antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian ini di temukan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi dan rendam kaki air hangat yaitu ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur kurang baik disebabkan oleh rasa tidak nyaman dan

karena sering terbangun untuk buang air kecil sehingga susah kembali untuk tidur. Setelah dilakukan aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat ibu hamil trimester III mendapatkan kualitas tidur yang jauh lebih baik dari sebelumnya dan ketika ibu hamil trimester III terbangun untuk buang air kecil ibu hamil dapat melanjutkan tidurnya kembali. Berdasarkan hal tersebut penelitian menganggap bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III dapat dipengaruhi oleh pemberian aromaterapi dan rendam kaki air hangat. Hal ini terlihat pada saat penelitian, dimana responden yang telah mendapatkan intervensi terapi aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik dari 49 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangayu, berdasarkan usia responden mayoritas usia responden terbanyak pada usia 20-35 tahun yaitu 32 orang (65,3%), Pendidikan responden terbanyak adalah SMA 31 orang (63,3%), pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga 33 orang (67,3%), dan paritas responden terbanyak adalah multigravida 32 orang (65,3%).
2. Tidak ada hubungan usia terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Spearman-Rank* dengan hasil *p value* 0,339 yang artinya tidak ada hubungan usia terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
3. Tidak ada hubungan pendidikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Spearman-Rank* dengan hasil *P value* 0,478 yang artinya tidak ada hubungan pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang.
4. Tidak ada hubungan pekerjaan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Spearman-Rank* dengan hasil *p value* 0,414 yang artinya tidak ada hubungan kerja terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III karena bekerja akan menjadi faktor yang mempengaruhi istirahat dan mengganggu tidur sehingga dapat membuat pikiran menjadi cemas.

5. Tidak ada hubungan paritas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Spearman-Rank* dengan hasil *p value* 0,681 yang artinya tidak ada hubungan paritas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
6. Ada pengaruh aromaterapi dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Karangayu dengan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* 0,000 artinya ada pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Saran

Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang cukup jelas responden mengenai aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Bagi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan dan sebagai bukti nyata akan pengaruh aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan menjadi landasan yang kuat untuk penelitian- penelitian berikutnya dan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan aromaterapi yang lain serta lebih memperhatikan ruangan, suhu air hangat dan jumlah responden yang sama.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmed (2018) *Relationship between sleep quality, depression symptoms, and blood glucose in pregnant wome*. School of Nursing, Purdue University, West Lafayette
- Afsneh. (2019). *Maternal Sleep Quality In Late Pregnancy: The Association Between Preterm Birt And Sleep Quality*. Bobol University Of Medical Science, Bobol, Iran.
- Aminudin (2018). *Hubungan antara kualitas tidur terhadap pendidikan*. Kaltim samarinda.
- Buckle, J. (2013). *Clinical Aromatheraphy (second edition)*. United States: Churchill Livingstone.
- Martus F. *Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur a man in an nursing home in Cibeber, South Cimahi, Cimahi City, Indonesia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Achmad Yani, Indonesia; 2016.
- PD. *Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap tingkat kecemasan pada trimester III pregnant women at Pegadon Kendal Public Health Center*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal; 2018.
- Pusparini. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas*. Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Tuti, K. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*.
- Walyani, Elisabeth. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wang, L. dan F. Jin. (2020). *Association between maternal sleep duration and quality, and the risk of preterm birth: a systematic review and meta- analysis of observational studies*. *Research Square*, 1(31), 529-537.
- Wardani, H. W., Agustina, R., Astika, E. (2018). *Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Jurnal Dunia Keperawatan* 6(1), 1-10.
- Watson, R. R. dan V. R. Preedy. (2020). *Neurological Modulation of Sleep: Mechanisms and Function of Sleep health*. London: Elsevier Inc.
- Widjayanti (2019) *Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu Dengan Kualitas Tidur*. Stikes katolik St, Vincentius a Paulo Surabaya.
- Yantina, Yuli. (2020) *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan*, 6(4), 408-419.