

**PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
PEMBERIAN AROMATERAPI LEMONGRASS**

¹Iin Wahyuni, ²Atik Maria, ²Citra Elly Agustina, ²Ririn Ari Yulianti

¹Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padang Sidempuan

²Program Studi DIII Kebidanan STIKES Ar-Rum Salatiga Jawa Tengah,

iinwahyuni189@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, namun pada beberapa kondisi dapat berubah menjadi patologis, dan jika tidak tertangani dengan tepat akan mengakibatkan kegawatdaruratan bagi ibu dan janin. (Yuliani, 2021) Ketidaknyamanan fisiologis pada masa kehamilan yang sering dialami adalah mual muntah (*emesis gravidarum*) dan sulit tidur (*insomnia*). (Carolin, 2022) Pada kehamilan, selain terjadi perubahan fisik, namun juga psikologis yang disebabkan oleh hormonal. Ibu hamil membutuhkan istirahat yang cukup, hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil mengalami sulit tidur (*insomnia*) memasuki akhir kehamilan. Perubahan fisik dan emosi selama kehamilan merupakan penyebab keluhan sulit tidur pada ibu hamil. (Yuniati, 2022). Aromatherapy Lemon dan Sereh efektif dalam mengurangi meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Pemberian *Roll On* Aromaterapi *Lemongrass* diberikan secara langsung saat ibu melakukan kunjungan dan kemudian di evaluasi selama satu minggu didapatkan dari 13 ibu hamil, 10 ibu hamil (77%) kategori baik dan 3 ibu hamil (23%) kategori buruk. Sehingga disimpulkan keluhan ibu hamil berkurang atau ibu merasa lebih rileks dan asuhan dapat dilanjutkan oleh ibu di rumah.

Kata kunci: Ibu hamil, Trimester III, *insomnia*, *Roll On* Aromaterapi *Lemongrass*.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process, but in some conditions it can turn into pathological, and if not treated appropriately will result in mischief for the mother and fetus. (Yuliani, 2021) physiological discomfort during pregnancy that is often experienced is vomiting (*emesis gravidarum*) and difficulty sleeping (*insomnia*). (Carlin, 2022) in pregnancy, Other than physical changes, but also psychologically caused by hormonal. Pregnant women need enough rest, This is because most pregnant women have difficulty sleeping (*insomnia*) entering the end of pregnancy. Physical and emotional changes during pregnancy are the cause of complaints of difficulty sleeping in pregnant women. (Yuniata, 2022). Aromatherapy sereh effective in reducing lemons and improve the quality of sleep for pregnant women third trimester. Roll on the lemongrass aromaterapi provided directly as she visited and then during the week to evaluate in 13 other than pregnant women, 10 pregnant women (77 %) good category 3 and pregnant women (23 %) bad category. And concluded the pregnant women reduced or mother felt more relaxed and care will be by the mother at home.

Keywords: Pregnant Women, Third Trimester, *Insomnia*, *Lemongrass* Aromaterapi *Roll On*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses tumbuh dan berkembangnya janin dalam rahim wanita yang dimulai sejak konsepsi hingga permulaan persalinan. Kehamilan akan memengaruhi tubuh wanita secara keseluruhan dengan timbulnya perubahan fisiologis yang terjadi di seluruh organ. Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis, namun pada beberapa kondisi dapat berubah menjadi patologis, dan jika tidak tertangani dengan tepat akan mengakibatkan kegawatdaruratan bagi ibu dan janin. Oleh sebab itu, setiap wanita hamil memerlukan pemantauan selama masa kehamilan untuk memastikan ibu dan janin dalam keadaan sehat. Asuhan yang diberikan pada wanita hamil lebih menekankan pada upaya promotif dan preventif, serta meminimalkan upaya kuratif dan rehabilitatif. Upaya preventif meliputi *screening* pada kondisi abnormal dalam kehamilan (Yuliani, 2021).

Pada kehamilan, selain terjadi perubahan fisik, namun juga psikologis yang disebabkan oleh hormonal. Ibu hamil membutuhkan istirahat yang cukup, hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil mengalami sulit tidur (*insomnia*) memasuki akhir kehamilan. Perubahan fisik dan emosi selama kehamilan merupakan penyebab keluhan sulit tidur pada ibu hamil.⁸(Yuniati, 2022)

Menurut *National Sleep Foundation* terdapat 97,3 % ibu hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata – rata sekitar 78% ibu hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian Gultom dan Kamsatun menyatakan bahwa di Indonesia, ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sebesar 97%. (Gultom, 2020)¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Dement 40% wanita hamil mengeluhkan masalah kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% pada trimester III. Namun kecemasan yang terlalu tinggi terutama pada trimester ketiga, bisa menimbulkan dampak buruk pada kesehatan ibu, janin, maupun proses persalinan. Kecemasan yang tinggi akan memicu tubuh untuk menghasilkan hormon stres yang lebih banyak, seperti kortisol, ACTH, norepinephrine, dan epinephrine. Hormon stres ini jika kadarnya terlalu tinggi akan menyebabkan *placental hypoperfusion* yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan janin. (Dement, 2020)¹¹

Masih banyak ibu hamil yang cara mengatasi mual muntah dan insomnia dengan menggunakan terapi farmakologis. Terapi farmakologis dan nonfarmakologis juga merupakan pilihan pengobatan. Terapi farmakologis untuk mengatasi mual muntah yaitu dengan pemberian obat antiemetik, antihistamin, penggunaan steroid, pemberian cairan dan elektrolit.¹² Terapi nonfarmakologi dilakukan dengan cara pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, dan aromaterapi. Aromaterapi memberikan ragam efek bagi penghirupnya, seperti ketenangan, kesegaran, bahkan bisa membantu ibu hamil mengatasi mual.¹³

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hotimah dan Rahmadhena tahun 2023, aromaterapi *Lemongrass* (serai) efektif dalam menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I. Intervensi yang diberikan adalah pemberian larutan aromaterapi sebanyak 100 ml yang dicampur dengan minyak atsiri serai/sereh sebanyak 20 tetes. Nyalakan diffuser hingga 30 menit dan lakukan setiap malam menjelang tidur

selama 14 hari. Penilaian frekuensi mual muntah menggunakan Nusea, Vomiting and Retching Index (INVR).

Kelas ibu hamil adalah sasaran pada kegiatan penelitian ini. Kelas ibu hamil merupakan kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan bagi ibu hamil secara keseluruhan. Melalui kelas ini diharapkan ibu hamil agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan dasar. Puskesmas Sidorejo Kidul berada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Salatiga, merupakan salah satu puskesmas yang telah menjalankan program kelas Ibu Hamil. Berdasarkan profil, Puskesmas Sudorejo Kidul membawahi 7 kelurahan.

Pada penelitian ini, rencana akan dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Kota Salatiga, dengan harapan bahwa penelitian ini dapat membantu masalah yang dialami oleh ibu hamil tentang keluhan *emesis gravidarum* dan *insomnia* di kelas ibu hamil melalui terapi non farmakologi dengan pemberian *roll on* aromaterapi *Lemongrass*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti “Efektivitas *Roll On* Aromaterapi *Lemongrass* Terhadap Keluhan *Emesis Gravidarum* dan *Insomnia* pada Ibu Hamil”.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian Masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu Hamil di Kelurahan Tingkir Kota Salatiga akan menggunakan aromatherapy yang diberikan untuk mengurangi insomnia. Selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat antusias terhadap materi, merasa cocok untuk

menggunakan Aromaterapi Lemongrass tersebut yang diberikan oleh pemateri.

Serai (*Lemongrass*) merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan jadi diharapkan pada penelitian ini dapat mengatasi keluhan *emesis gravidarum* dan *insomnia* pada ibu hamil. Aromaterapi serai atau sereh secara tradisional juga mudah ditemukan di Indonesia. Penelitian ini merupakan hasil pengembangan produk berupa *roll on* aromaterapi *lemongrass* dari salah satu tim peneliti sebelumnya pada kegiatan pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan dengan judul “Workshop Pembuatan Minyak Angin Aromaterapi Roll On di Desa Delik Kabupaten Semarang”.(Sutarmanto E, et al.,2025)

Secara farmakologis, penatalaksanaan *insomnia* yaitu dengan memberikan obat dari golongan sedatif-hipnotik seperti benzodiazepin (ativan, valium, dan diazepam). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, tapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan. Umumnya ibu hamil dengan *insomnia* tidak diobati dengan obat karena takut efek samping, meskipun kurang tidur menyebabkan pengurangan kualitas hidup. (Nafiah, et al., 2023)

Terapi farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan *insomnia* pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan antihistamin untuk peringanan jangka pendek saja, diperbolehkan menggunakan *vistaril* dan *seconal*, dan umumnya hindari obat-obat tidur (kurangi tidur REM dan NREM tahap 3 dan 4). (Cholifah,2022)

Beberapa terapi komplementer yang dapat mengatasi keluhan sulit tidur pada ibu hamil antara lain back massage, senam hamil, sleep hygiene dan terapi yang paling sederhana yaitu pemberian aromaterapi. Selain itu, terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur antara lain pregnancy massage, akupresur, dan prenatal yoga.

Hasil penelitian Anggraini F. D, dkk tahun 2023, pemberian Essential Oil Diffuser Blend Aromatherapy Lemon dan Sereh efektif dalam mengurangi meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Pemberian aromaterapi inhalasi menggunakan diffuser (Essential oil diffuser blend aromatherapy) diberikan secara langsung saat ibu melakukan kunjungan dan kemudian di evaluasi, jika keluhan berkurang atau ibu merasa lebih rileks asuhan dapat dilanjutkan oleh ibu di rumah. Evaluasi hasil pengabdian masyarakat melalui pemberian asuhan akan di ukur keberhasilannya melalui pengukuran derajat morning sickness yang akan di ukur sebelum dan setelah pemberian aromaterapi dilakukan. Instrumen menggunakan kuesioner kualitas tidur adalah Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).

Keluhan insomnia pada ibu hamil, salah satu faktor penyebabnya adalah psikologis seperti cemas/khawatir menghadapi persalinan. Kondisi ini dapat diatasi dengan aromaterapi, akupresur, dan sleep hygiene. Penggunaan aromaterapi sebagai cara untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Aromaterapi mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel

olfactory untuk meneruskan aroma tersebut ke bulbus olfactorius melalui saraf olfactorius. Bulbus olfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari system pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks cerebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus.

Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan oleh aroma terapi) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa kedalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nucleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neuro transmitter yang mengatur permulaan untuk tidur. Selain itu, aromaterapi sarai sebagai terapi non Farmakologis yang memiliki kandungan utama antara lain: minyak asitri yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalol, geraniol, a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, psimen, limonen, cisosimen, terpinol, sitronelal, borneol, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulansia, antidepresan, dan vasodilator yang dapat memberikan efek hangat, dan melemaskan otot, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. (Anggraini F. D.,2023)

Hasil dari penyuluhan yang diberikan pada kelas Ibu hamil di Kelurahan Tingkir Tengah, ada 13 ibu hamil yang mengikuti. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi *Roll On* Aromaterapi *Lemongrass* dan digunakan selama satu

minggu didapatkan hasil sebelum diberikan yaitu kategori buruk semua 13 ibu hamil (100%) dan setelah menggunakan yaitu ada 10 ibu hamil (77%) mengalami kategori baik dan 3 ibu hamil (23%) yang masih kategori buruk. Sehingga dapat disimpulkan sangat efektif pemberian aromaterapi kepada ibu hamil insomnia.

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan ternyata masih banyak ibu hamil terutama Trimester III mengeluh susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Pemberian *Roll On* Aromaterapi *Lemongrass* dapat menurunkan keluhan *Insomnia* pada Ibu Hamil, terutama pada Trimester III.

4. REFERENSI

- Anggraini F. D. Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2023;4(1):614-620.
- Carolyn, B. T. Overcoming Emesis Gravidarum By Consuming Ginger (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*). *Nveo-Natural Volatiles & Essential Oils Journal NVEO*. 2022:59-65.
- Cholifah & Rinata. *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Timur: UMSIDA Press; 2022.
- Dement, W., Kryger and Roth, T. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier. 2017.
- Ekacahyaningtyas, M., Murti, D. K., & Nurlaily, A. P. Aromaterapi Ginger Oil untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*. 2022;3(1).
- Gultom, D. O. V., & Kamsatun. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2020;1(1):25–33.
- Hotimah U. H dan Rahmadhena M. P. The Effectiveness of Lemongrass Aromatherapy In Reducing Nausea And Vomiting In Pregnant Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 2023;6(1):96-102.
- Muchtariadi. *Aroma Terapi; Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Graha Ilmu. Yogyakarta;2015.
- Nafiah, et al. *Diagnostik Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Dengan Permasalahannya*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023.
- Pacheco, D. *Pregnancy and Sleep*. Sleep Foundation. 2022. Available from: <https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>.
- Profil Puskesmas Sidorejo Kidul. 2025. Available from: <https://puskesmas-sidorejokidul.salatiga.go.id/profil-puskesmas>.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. *Asuhan Kehamilan* (Abdul Karim, Ed.). Yayasan Kita Menulis;2021.
- Sutarmanto E, et al. Workshop Pembuatan Minyak Angin Aromaterapi Roll On di Desa Delik Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat WPC*. 2025;2(1):100-104. DOI:10.63004/jpmwpc.v2i1.590.
- Yuniati, R., Sari, W. I. P. E., Almaini, Susanti, E., & Andini, I. F. (2022). Pengaruh Massage Pregnancy terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery*. 2022;10(2):46–54.

5. DOKUMENTASI

