



Edukasi dan Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender bagi Ibu Hamil Trimester III di Kota Padang

Fanny Ayudia^{1✉}, Monarisa², Afrira Esa Putri³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: fannyayudia@yahoo.co.id¹, monarisa85@gmail.com², rindralv@gmail.com³

Abstrak

Semakin tua usia kehamilan maka akan terjadi perubahan psikologis diantaranya kekhawatiran ibu bila bersalin prematur, anaknya cacat, dan diperparah dengan kondisi fisik ibu diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari yang dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. Kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil berdampak terhadap proses persalinan dan melahirkan, menurunkan interaksi antara ibu dan bayi atau ibu dan keluarga, juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu intervensi yang dilakukan oleh bidan untuk meningkatkan kualitas tidur pada klien adalah aromaterapi. Aromaterapi lavender memiliki manfaat sebagai *analgesic* dan *sedative*. Praktek Mandiri Bidan (PMB) merupakan fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. PMB Ika Putri Ramadhani berada di daerah Kalumbuk yang masih banyak penduduk pribumi dan masih percaya dengan obat herbal. Keluhan susah tidur bagi ibu hamil trimester III banyak ditemukan di PMB Ika Putri Ramadhani. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayudia, F, dan Dwi Putri, A tahun 2021, bahwa aromaterapi lavender sangat baik digunakan untuk membantu Ibu hamil yang susah tidur karena usia kehamilan yang semakin membesar. Berdasarkan hal diatas penulis akan melakukan PKM Edukasi dan Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender bagi Ibu Hamil Trimester III di Kota Padang.

Kata kunci: aromaterapi lavender, ibu hamil TM III

Abstract

The older the gestational age, there will be psychological changes, including maternal concerns when giving birth prematurely, the child is disabled, and exacerbated by the mother's physical condition including uncomfortable sleeping positions, fetal movements at night which can cause the mother's sleep quality to be disturbed. Lack of sleep quality in pregnant women has an impact on the labor and delivery process, reduces the interaction between mother and baby or mother and family, also has an impact on the growth and development of the baby. One of the interventions carried out by midwives to improve the quality of sleep in clients is aromatherapy. Lavender aromatherapy has benefits as an analgesic and sedative. The Independent Midwife Practice (PMB) is a maternal and child health service facility. PMB Ika Putri Ramadhani is in the Kalumbuk area where there are still many indigenous people and still believe in herbal medicine. Complaints of insomnia for pregnant women in the third trimester are often found in PMB Ika Putri Ramadhani. The results of research conducted by Ayudia, F, and Dwi Putri, A in 2021, that lavender aromatherapy is very well used to help pregnant women who have difficulty sleeping due to increasing gestational age. Based on the above, the author will conduct PKM Education and Implementation Based on the above, the writer will conduct PKM Education and Implementation of Giving Lavender Aromatherapy for Third Trimester Pregnant Women in Padang City.

Keywords: lavender aromatherapy, pregnant women TM III

Copyright (c) 2023 Fanny Ayudia, Monarisa, Afrira Esa Putri

✉ Corresponding author

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang

Email : fannyayudia@yahoo.co.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i2.799>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Semakin tua usia kehamilan maka akan terjadi perubahan psikologis diantaranya kekhawatiran ibu bila bersalin prematur, anaknya cacat, dan diperparah dengan kondisi fisik ibu diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari yang dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu. Kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil berdampak terhadap proses persalinan dan melahirkan, menurunkan interaksi antara ibu dan bayi atau ibu dan keluarga, juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu intervensi yang dilakukan oleh bidan untuk meningkatkan kualitas tidur pada klien adalah aromaterapi. Aromaterapi lavender memiliki manfaat sebagai *analgesic* dan *sedative*. Praktek Mandiri Bidan (PMB) merupakan fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. PMB Ika Putri Ramadhani berada di daerah Kalumbuk yang masih banyak penduduk pribumi dan masih percaya dengan obat herbal.

Keluhan susah tidur bagi ibu hamil trimester III banyak ditemukan di PMB Ika Putri Ramadhani. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayudia, F, dan Dwi Putri, A tahun 2021, bahwa aromaterapi lavender sangat baik digunakan untuk membantu Ibu hamil yang susah tidur karena usia kehamilan yang semakin membesar. Berdasarkan hal diatas penulis akan melakukan PKM Edukasi dan Implementasi

Solusi permasalahan permasalahan susah tidur yang dihadapi ibu hamil TM III yang dapat mempengaruhi proses persalinan dan melahirkan, menurunkan interaksi antara ibu dan bayi atau ibu dan keluarga, juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi.dapat diatasi dengan cara sebagai berikut.

- Pemberian edukasi tentang aromaterapi lavender yang dapat mempengaruhi kuantitas tidur ibu hamil trimester III
- Pemberian Aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester Iii yang memiliki gangguan tidur
- Luaran yang dapat dihasilkan berupa minyak esensial oil lavender yang dapat berguna bagi ibu hamil.

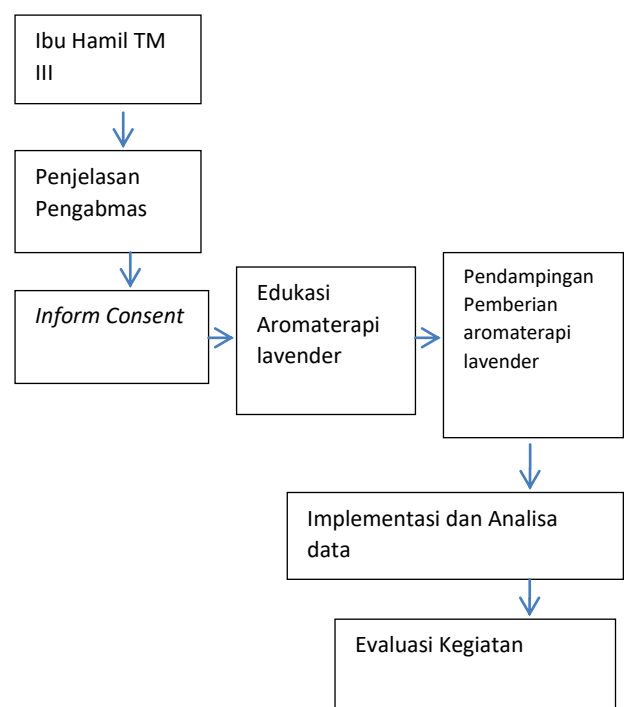
METODE

Jenis Kegiatan yang dilakukan berupa Edukasi dan implementasi pada ibu hamil trimester III yang dilaksanakan dengan mitra PMB Ika Putri Ramadhani, M.Biomed untuk mengatasi gangguan kuantitas tidur pada ibu hamil TM III.

Partisipasi Mitra

- Mitra memfasilitasi tempat pelaksanaan edukasi dan mengundang seluruh Ibu hamil trimester III Pada saat pelaksanaan Edukasi
- Mitra Akan melakukan evaluasi kembali pada klien tentang penerapan aromaterapi lavender yang digunakan ibu hamil Trimester III

Alur Kegiatan



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di PMB Ika Putri Ramadhani, M.Biomed, edukasi pijat bayi dilakukan sebelum melakukan Implementasi menggunakan metode *Forum Group Discussion* (FGD). Implementasi pijat bayi yang dilakukan selama 6 hari dengan pemberian aromaterapi lavender dimasukkan kedalam botol refill dengan menambahkan sekitar tetes minyak esensial ke dalam 50 ml air steril dan semprot otomatis diatur selama 10 menit. Pada saat implementasi pemberian aromaterapy lemon klien di ajarkan cara mengisins format Isian pemantauan pemberian aromaterapi lemon. Bidan akan mengunjungi ibu hamil setiap 1x2 hari untuk mengevaluasi hasil pemberian aromaterapy lemon.



Gambar 1. Mitra PMB Ika Putri Ramadhani, M.Biomed

Adapun format pengisian sebagai berikut :

FORMAT PENGISIAN PEMANTAUAN PEMBERIAN AROMATERAPY LEMON PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nama Pasien :

Umur :

Usia Kehamilan :

No	Hari/Tanggal	Waktu Penggunaan aromaterapy Lemon	Waktu Tidur	Waktu Bangun Tidur	Keluhan	Paraf Petugas
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja PMB Ika Putri Ramadhani M, Biomed didapatkan hasil rata-rata sebesar 70 % meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Aromaterapi Lavender Essential oil yang digunakan pada ibu hamil trimester III memberikan efek relaksasi pada otot sehingga mudah tidur. Aromaterapi yang dihirup memasuki hidung mencapai sistem limbik dihipotalamus yang akan meningkatkan gelombang alfa didalam otak dan akan membantu ibu hamil untuk merasa rileks. Posisi rileks akan menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut BSR (*Bulbar Synchronizing Regoin*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur (Lanywati 2013).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja PMB Ika Putri Ramadhani M, Biomed dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan aromaterapy lavender didapatkan hasil rata-rata sebesar 70 % meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Diharap kepada Praktek Mandiri Bidan untuk dapat melanjutkan program Edukasi dan Implementasi pemberian aromaterapy lavender pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Afshar, M. K. Et Al. (2015) Lavender Fragrance Essential Oil And The Quality Of Sleep In Postpartum Women, 17(4). Doi: /Ircmj.17(4)
 Agustina, R., Astika, E. And Wardani, H. W. (2018) Primigravida Trimester Iii, Kehamilan, 6, Pp
 Dement, W., Kryger And Roth, T. (2017) Principles And Practice Of Sleep Medicine.

- Elsevier Ltd. Greenberg, M. J. Et Al. (2017) Effectiveness Of Silexan Oral Lavender Essential Oil Compared To Inhaled Lavender Essential Oil Aromatherapy On Sleep In Adults : A Systematic Review Protocol, Pp Doi: /Jbisrir
- Jordan, R., Farley, C.. And Grace, K.. (2018) Prenatal And Postnatal Care: A Woman Centered Approach. Ne York: Wiley
- Blackwell. Julianto (2016) Minyak Atsiri Bunga Indonesia. Yogyakarta: Deepublish. Karadag, E. Et Al. (2015) Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety Of Patients. Doi: /Nicc
- Labor, E. (2007) Sleep Disturbance In Late Pregnancy And, 23(2),
- Laura, D., Misrawati And Woferst, R. (2015) Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum, 2(2).
- Lillehei, A. S. Et Al. (2015) Effect Of Inhaled Lavender And Sleep Hygiene On Self-Reported Sleep Issues : A Randomized Controlled Trial, 21(7), Pp Doi: /Acm
- Lillehei, A. S. And Halcon, L. L. (2014) A Systematic Review Of The Effect Of Inhaled Essential Oils On Sleep, 20(6), Pp Doi: /Acm
- López, V. Et Al. (2017) Exploring Pharmacological Mechanisms Of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Essential Oil On Central Nervous System Targets, *Frontiers In Pharmacology*, 8(May), Pp Doi: /Fphar
- Mindell, J. A., Ann, R. And Nikolovski, J. (2015) Sleep Patterns And Sleep Disturbances Across Pregnancy, *Sleep Medicine*. Elsevier B.V., 16(4), Pp Doi: /J.Sleep
- Nopitasari, D., Sri, R. And Rahayu, R. (2018) Analysis Of The Effect Of Hatha Yoga On The Quality Of Sleep And Immune System Among The Students In Public Health Postgraduate Program At Unnes, 3(1), Pp
- Owais, S. Et Al. (2018) Non- Pharmacological Interventions For Improving Postpartum Maternal Sleep: A Systematic Review And Meta-Analysis, *Sleep Medicine Reviews*. Elsevier Ltd. Doi: /J.Smrv
- Ramadhan, M. R. And Zettira, O. Z. (2017) Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy In Lowering The Risk Of Insomnia, 6, Pp Sari, D. And
- Leonard, D. (2018) Pengaruh Aroma Terapi Lavender, 3(1), Pp Sarris, J. And Byrne, G. J. (2011) Clinical Review A Systematic Review Of Insomnia And Complementary Medicine, *Sleep Medicine Reviews*. Elsevier Ltd, 15(2), Pp Doi: /J.Smrv
- Signal, T. L. Et Al. (2007) Sleep Duration And Quality In Healthy Nulliparous And Multiparous Women Across Pregnancy And Post-Partum, (April 2006), Pp Doi: /J X X.
- Zafarghandi, N. Et Al. (2012) The Effects Of Sleep Quality And Duration In Late Pregnancy On Labor And Fetal Outcome, 25(June 2011), Pp Doi: / Zaky, N. H. (2015)