

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 3	Edition: Juni 2025 – September 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 14 Juni 2025	Revised: 16 Juni 2025	Accepted: 19 Juni 2025

EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL

Wilfa Muslimah Sihaloho¹, Putri Krisna², Yunita Syahputri Damanik³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli tua

e-mail: wilfamuslimah@delihusada.ac.id, putrikrisna@delihusada.ac.id,

yunitadamanik88@gmail.com,

ABSTRACT

Especially with fetal abnormalities, pregnant women rarely get basic quality sleep. Critical well-being and cardiovascular problems, including hypertension, may arise from poor sleep quality during pregnancy. Treatments based on lavender aroma are one of the many options for improving the quality of sleep for pregnant women. Community service plays an important role in improving the quality of maternal health through improving the quality of sleep by providing education about the benefits of lavender aroma therapy for pregnant women. Through this educational activity, pregnant women can benefit from lavender aroma therapy to improve the quality of their sleep.

Keywords: Lavender Fragrance based treatment, Rest Quality, Pregnant

ABSTRAK

Khususnya pada masalah kelainan janin, sering disebabkan karena ibu hamil jarang mendapatkan tidur berkualitas. Kesejahteraan yang kurang dan masalah kardiovaskular, termasuk hipertensi, dapat timbul akibat kualitas tidur yang buruk selama kehamilan. Perawatan berbasis aroma lavender merupakan salah satu dari sekian banyak pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Pengabdian masyarakat berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu melalui peningkatan kualitas tidur dengan memberikan edukasi tentang manfaat aromaterapi lavender bagi ibu hamil. Melalui kegiatan edukasi ini, ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata kunci: aroma lavender, Kualitas istirahat, Ibu hamil

I. Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa antara 24,7% hingga 84,2% ibu hamil di seluruh dunia akan menderita gangguan tidur pada tahun 2021. Perubahan hormonal selama awal kehamilan dapat menyebabkan sejumlah efek samping yang tidak menyenangkan, termasuk agitasi, mual, muntah, kecemasan, dan kegelisahan. Pada trimester kedua, perubahan hormonal dan peningkatan tekanan intrauterin dapat menyebabkan otot-otot gastrointestinal menjadi rileks dan munculnya penyakit gastrointestinal seperti kram, ketidaknyamanan di perut, dan masalah buang air kecil (Keykham, 2020). Efek samping termasuk edema, ketidaknyamanan punggung, dan kesulitan tidur yang sering muncul pada trimester ketiga kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk peningkatan berat janin, kesulitan bernapas, nyeri punggung, dan terbangun sepanjang malam karena gerakan janin. Konsekuensi dari kurang tidur meliputi daya tahan fisik yang menurun, gangguan penyembuhan, gangguan aktivitas sehari-hari, dan ketidakstabilan pada sistem utama (Meihartati, 2020).

Sistem kekebalan tubuh dan kesehatan umum ibu hamil dapat terganggu jika ia tidak mendapatkan tidur yang cukup. Bayi juga dapat lahir dengan berat badan lahir rendah atau komplikasi lainnya. Obat-obatan, baik farmasi maupun lainnya, sedang dipertimbangkan untuk digunakan dalam upaya membantu ibu hamil mendapatkan tidur malam yang lebih baik. Ibu hamil harus menghindari farmakoterapi karena potensi efek samping yang tidak diharapkan yang disebabkan oleh obat-obatan yang digunakan. Sebaliknya, dalam hal mempertahankan pola tidur yang nyenyak selama kehamilan, terapi non-obat seperti terapi musik, rendaman kaki, terapi pijat, dan aromaterapi lebih aman (Sari, 2019). Kesehatan fisik dan mental seseorang dapat ditingkatkan dengan terapi berbasis wewangian, yang memanfaatkan minyak alami. Ramuan aromaterapi yang paling sering digunakan adalah lavender. Penelitian telah menunjukkan bahwa linalool asetat dalam lavender dapat merelaksasi otot dan mengaktifkan sistem saraf pusat. Lavender yang dihirup memiliki efek menenangkan pada hipotalamus, yang pada gilirannya membantu mengatasi masalah tidur dengan meningkatkan frekuensi gelombang alfa. Untuk meningkatkan kualitas tidur Anda, teteskan lima tetes minyak lavender ke dalam diffuser, nyalakan selama lima belas menit, lalu biarkan selama tiga hari (Yuliani, 2021).

II. Metode

Bakti sosial yang dilaksanakan adalah penyuluhan kepada ibu hamil tentang penggunaan dupa lavender untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada hari Rabu, 16 April 2025, pukul 09.00-11.00 WIB, Puskesmas Patumbak menyelenggarakan penyuluhan. Hal-hal yang direncanakan:

1. Lakukan penilaian awal terhadap tempat tersebut.
2. Undang ibu hamil.
3. Pada hari Rabu, 16 April 2025, Patumbak Medical Centre menjadi tuan rumah PKM ini.
4. Wanita hamil dapat meningkatkan kualitas tidurnya dengan penggunaan aromaterapi lavender, yang menjadi fokus sesi konseling ini.

III. Hasil

Dua puluh ibu hamil menghadiri acara terakhir Proses Keterlibatan Publik pada tanggal 16 April 2025. Tanda-tanda vital ibu hamil diambil sebagai bagian dari kegiatan konseling, yang kemudian dilanjutkan dengan tes awal untuk mengukur kualitas tidur peserta. Pemateri kemudian membahas manfaat aromaterapi lavender untuk tidur ibu hamil dan menawarkan saran tentang cara memasukkannya ke dalam rutinitas mereka. Untuk memastikan bahwa informasi yang disajikan dapat digunakan secara efektif, pembicara memastikan untuk menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil yang berpartisipasi dalam survei. Agar para ibu tidak bosan selama konseling, materi tersebut menyertakan grafik yang mudah dipahami dan sangat menarik. Rasa damai, harmoni, dan tenang dapat dicapai dengan menggunakan meditasi lavender. Aromaterapi lavender membantu ibu hamil tidur lebih baik dengan mengurangi tingkat keparahan dan durasi rasa sakit dan nyeri.

REFERENSI

- Keykham Z, Askarizadeh G, Mehrabani M, Bagheri M, Poorehsan S (2020) Efek aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil di akhir kehamilan. *Jurnal Keperawatan Jiwa Iran*, 8(3), 11-21.
- Meihartati, T., Iswara, I. (2020). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kedokteran: Makalah Ilmu Kesehatan*, 6(2).
- Sari, Y. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Kehamilan Sebelum Melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Aku Godang Kecamatan Padang Lawas Utara Tahun 2021.
- Organisasi Kesehatan Dunia. (2021). Insomnia pada kehamilan. Diperoleh dari [https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/insomnia-\(primer\)](https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/insomnia-(primer))
- Yuliani, DR, Saragi, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassalou, Y., ... Ismawati, (2021). *Perawatan selama kehamilan*. Jakarta: Yayasan Penulisan Kami.