Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 9 No. 1	Edition: April – Oktober 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 10 Oktober 2026	Revised: ----------	Accepted: 30 Oktober 2026

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI MEI NABABAN KECAMATAN BABUL RAHMAH KABUPATEN ACEH TENGGARA TAHUN 2026

Stefani Anastasia Sitepu[1], Vitrilina Hutabarat[2]
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : anastasyastefani@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a highly anticipated event for married couples. However, during pregnancy, mothers experience rapid physical and psychological changes, particularly during the third trimester. Pregnant women often experience concerns about the labor process, discomfort in sleeping positions, and fetal movements at night, which may lead to insomnia and sleep disturbances that reach their peak during this trimester.

The results showed that the mean score before therapy was 11.13, while after therapy it decreased to 5.20. Among the 15 pregnant women who participated, there was an improvement in sleep quality between the pre-test and post-test assessments. The mean increase in sleep quality among pregnant women was 5.933, with a t-value of 22.250. The results of the paired t-test showed a significant p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (Ha) was accepted. Therefore, there was an effect of the combination of aromatherapy and back massage on improving sleep quality among third-trimester pregnant women at Mei Nababan Clinic, Babul Rahmah District, Southeast Aceh Regency, in 2026.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang sangat dinanti nantikan khususnya bagi pasangan yang ingin memiliki keturunan, proses kehamilan Adalah proses fisiologis dan normal terjadi pada seorang Wanita. Pada masa kehamilan akan banyak terjadi perubahan perubahan baik itu perubahan fisik dan peribahan psikologis. Ibu akan mengalami perubahan fisik khsusunya pada ibu hamil yang sudah mendekati proses persalinannya di kehamilan trimester tiga. Ibu akan semakin khawatir dan merasa cemas mendekati proses persalinannya, termasuk posisi tidur ibu hamil selama kehamilan yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan hubungannya nanti dengan kualitas tidur ibu hamil yang terganggu karena kurangnya waktu istirahat pada ibu hamil.

Trimester ketiga kehamilan merupakan periode yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan adaptasi ibu terhadap perubahan fisik dan psikologis. Pembesaran uterus, ketidaknyamanan saat beristirahat, aktivitas janin pada malam hari, serta kekhawatiran menjelang persalinan merupakan beberapa faktor yang dapat mengganggu pola tidur ibu hamil. Berbagai kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia, terutama menjelang persalinan (Meihartati & Iswara, 2021).

Fenomena atau permasalahan

yang dialami oleh ibu hamil sesuai dengan usia kehamilannya. Saat memasuki trimester III, ibu menghadapi permasalahan seperti nyeri pada punggung bagian bawah akibat berat badan yang bertambah, durasi waktu tidur yang menurun karena sulit tidur atau mengalami insomnia dan waktu untuk tidur nyenyak berkurang karena sulit mendapatkan posisi tidur yang nyaman. Ibu sering terbangun saat malam hari juga frekuensi buang air kecil semakin sering. Oleh karena itu gangguan kesulitan tidur pada masa kehamilan trimeseter III merupakan hal biasa terjadi. Kehamilan adalah suatu proses yang fisiologi atau normal dan proses kehamilan ini adalah proses yang sayang ditunggu tunggu khususnya bagi pasangan yang baru menikah dan merencanakan untuk memiliki keturunan, tetapi di dalam suatu proses fisiologi kehamilan ini banyak terjadi perubahan perubahan baik perubahan fisik maupun perubahan psikologi pada ibu hamil terutama pada ibu hamil yang memasuki kehamilan di Trimester tiga. Ibu hamil juga sering merasakan kecemasan dan khawatir akan proses persalinan yang akan dilaluinya, Posisi tidur ibu hamil khususnya ibu hamil yang berada di Trimester terakhir akan sering Buang Air Kecil ke kamar mandi, akan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil karena frekuensi ibu bangun karena harus pergi ke kamar mandi untuk BAK.

Ibu hamil yang mendekati proses persalinannya di Trimester kahir trimester 3 merupakan periode yang membutuhkan perhatian khusus untuk ibu hamil khususnya. Salah satu penyebabnya adalah karena ibu hamil yang berada di trimester Akhir mengalami perubahan fisik yaitu ibu hamil yang memiliki frekuensi lebih sering untuk ke kamar mandi karena Buang Air Kecil, selain itu juga karena ibu hamil sering mengeluh mengalami nyeri punggung pada bagian punggung bawah karena ibu hamil mengalami peningkatan berat badan.

Kualitas tidur merupakan hal yang penting dan perlu diperhatikan karena dengan dengan memiliki kualitas tidur yang baik tentu akan mempengaruhi Kesehatan kita juga. Dengan istirahat yang cukup dan optimal maka kita akan merasa segar berstamina pada saat bangun tidur keesokan harinya. Jika waktu istirahat kita terpenuhi makan suasana hati kita akan menjadi baik dan kita merasa tenang dan nyaman serta dapat menurunkan Tingkat kecemasan kita. Ibu hamil selama masa kehamilannya harus dapat memenuhi kebutuhan istirahat dan waktu istirahat yang cukup agar ibu hamil tersebut memiliki kualitas Kesehatan yang baik dan dapat juga membantu mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilannya. Selain itu juga istirahat yang cukup dapat membantu ibu hamil mempertahankan Kesehatan kondisi fisiknya sehingga ibu hamil dapat memiliki power atau kekuatan energi yang dapat membantu ibu nanti pada saat proses persalinannya.

Menurut Organisasi kesehatan dunia WHO, jumlah ibu hamil yang mengalami gangguan tidur insomnia di seluruh dunia yaitu mencapai 41, 8%. Sedangkan jumlah insomnia atau gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamul di Asia Tenggara mencapai 48,2%. Jumlah ini merupakan jumlah angka yang cukup tinggi, karena masih tingginya dan masih banyaknya jumlah ibu hamil dengan gangguan tidur, karena ibu hamil yang memiliki gangguan tidur akan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya sendiri dan tentunya nanti akan mempengaruhi juga ke perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam kandungannya.

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh perempuan selama masa kehamilan, terutama ketika memasuki trimester ketiga. Berdasarkan laporan National Sleep Foundation, sekitar 7,3% ibu hamil mengalami kejadian terbangun berulang kali pada malam hari dengan frekuensi antara 3 hingga

11 kali. Selain itu, laporan pada tahun 2012 menunjukkan bahwa sekitar 78% perempuan hamil di Amerika Serikat mengalami permasalahan yang berkaitan dengan tidur. Prevalensi gangguan tidur cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, yaitu berkisar antara 13–80% pada trimester pertama dan meningkat hingga 66–97% pada trimester ketiga. Sementara itu, di Indonesia, kejadian gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga dilaporkan mencapai 97%. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur selama kehamilan. Secara umum, gangguan tidur merupakan kondisi yang ditandai dengan adanya perubahan atau permasalahan pada durasi, kualitas, maupun waktu tidur sehingga individu tidak memperoleh istirahat yang optimal.

2. METODE

Riset ini merupakan studi quasi eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest beserta pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. untuk melihat adanya perubahan setelah perlakuan diberikan.Penelitian dilakukan di lokasi penelitian yang dioperasikan bulan maret sampai dengan april 2026.

Pengkajian kuantitatif ini menggunakan 15 ibu postpartum dengan luka perineum sebagai sampel melalui total sampling. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah pemberian rebusan daun sirih merah, sedangkan variabel terikatnya adalah proses pemulihan laserasi jalan lahir. Penilaian laserasi dilakukan dengan skala REEDA scale untuk melihat kondisi luka.Pemberian rebusan daun sirih merah dilakukan dengan membersihkan area perineum sebanyak 3 kali dengan rentan 5 hari. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat guna mengetahui perubahan penyembuhan luka.

3. Hasil

Intervensi ini dapat membantu pemulihan laserasi jalan lahir.Kondisi luka pra & pre pengobatan terlihat berbeda, di mana setelah diberikan intervensi untuk proses penyembuhan menjadi lebih baik**.** Pada umumnya, sebelum diberikan intervensi, mayoritas ibu nifas masih memiliki nilai REEDA yang menunjukkan keadaan laserasi belum pulih dengan sempurna. Namun pre intervensi rebusan daun sirih merah, skor REEDA mengalami penurunan yang menandakan bahwa luka perineum mengalami perbaikan dan proses penyembuhan menjadi lebih baik. Rebusan daun sirih merah terbukti membantu penyembuhan luka perineum ibu postpartum

Tabel 1. Hasil Analisis Pengaruh Rebusan Daun Sirih terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas.

	Mean	**std**	**df**	**T**	**P-Value**
Pre-test	5,27	1.944	15		
Post-test	1,40	1.682	15		
Pre-post Test terapi	3.867	2.416	14	6.198	0,000

4. PEMBAHASAN

Hasil teliti menunjukkan pada penggunaan rebusan pada daun sirih merah bisa membantu mempercepat

tingkat pemulihan lasierasi jalan lahir. Hal ini terlihat dari adanya perubahan kondisi luka yang menjadi lebih baik setelah diberikan perawatan melakukan intervensi. Dengan begitu, intervensi tersebut bisa dilakukan untuk salah satu altenatif perawatan alami yang membantu pemulihan laserasi jalan lahir pada masa postpartum. Hal ini disebabkan karena Daun sirih merah mengandung flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang mendukung penyembuhan.

Mencegah infeksi dan mengurangi peradangan. Flavonoid berfungsi mempercepat regenerasi jaringan, sedangkan tanin membantu menghambat pertumbuhan bakteri. Selain itu, minyak atsiri mempunyai efek antimikroba dapat mencegah bakteri pada laserasi. Perawatan laserasi jalan lahir menggunakanmetode intervensi ini juga didukung indikasi lain dengan contoh personal hygiene, nutrisi, dan mobilisasi dini. Hasil teliti pada ini sesuai pada hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan yakni pemakaian berbahan dasar yang dapat membantu memacu metode pemulihan laserasi setelah persalinan. Hal ini membuktikan bahwa terapi alami dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mendukung pemulihan ibu postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, pemberian intervensi tersebut mempercepat penyembuhan luka perineum pada postpartum di lokasi penelitian tersebut. Terlihat dari penurunan skor REEDA setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi luka mengalami perbaikan dan proses pemulihan menjadi lebih cepat.

DAFTAR PUSTAKA

Nim, P. (2020). *EFEKTIFITAS AIR REBUSAN DAUN SIRIH TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DERAJAT II LITERATUR REVIEW Disusun Oleh : MARISA REPA UTAMI*.

Wijayanti, E., Supriyadi, & Heriyah, A. (2023). Vulva Hygiene Dengan Rebusan Daun Sirih Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Nifas. *Mahakam Midwifery Journal*, *8*(1), 1–14.

Novitasari, R., & Rosita, E. (2022). Hubungan pengetahuan ibu nifas dengan perawatan luka perinium di PMB Aan Dyah Tahun 2020/2021. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 13(1), 60–62. https://doi.org/10.55426/jksi.v13i1.198

Lestari, P. T., Ismed, S., & Afrika, E. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Dukungan Keluarga dan Personal Hygiene dengan Perawatan Luka Perineum Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Belida Darat Kecamatan Darat Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *22*(1), 314. https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1842

Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Postpartum Care at The Bhayangkara Hospital In Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 61–69.

K. et al. (2021). *PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRIH MERAH TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI KLINIK BIDAN FINA SEMBIRING KECAMATAN MEDAN POLONIA The*. *32*(3), 167–186.