



EDUKASI PENURUNAN INSOMNIA PADA IBU HAMIL DENGAN AROMATERAPY CITRUS LEMON DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN MUARA ENIM

Setiawati¹, Jamila², Rita Kamalia³

¹²³Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang

Email : setiaamri@gmail.com

Abstrak : Dalam suatu kehamilan ada kondisi dimana ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat terutama pada saat trimester ke III. Ibu hamil mengalami kekhawatiran proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari membuat ibu mengalami insomnia dan gangguan tidur mencapai puncaknya pada trimester ini. Ibu hamil mengeluhkan gangguan tidur pada trimester pertama dan lebih meningkat hampir 75% memasuki trimester III. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pada ibu hamil tentang mengurangi tingkat insomnia serta memberikan keterampilan pada ibu hamil tentang cara penggunaan aromaterapy citrus lemon pada ibu hamil di PMB Yuniarti Kecamatan Muara Enim Kabupaten Muara Enim. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi cara pemakaian aromaterapy secara langsung kepada ibu-ibu hamil dengan menggunakan media LCD dan leaflet. Setelah dilakukan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang insomnia pada ibu hamil dan aromaterapy citrus lemon sebagai alternatif tanpa obat untuk mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III, terjadi peningkatan keterampilan pada ibu hamil tentang cara pemakaian aromaterapy citrus lemon sebagai obat non farmakologi untuk mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : **Insomnia, Aromaterapy, Citrus Lemon**

Pendahuluan

Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang dimulai dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan perkembangan embrio di dalam uterus hingga aterm. Proses dalam kehamilan ini merupakan kondisi krisis yang merupakan adaptasi psikologis dan fisiologis terhadap pengaruh hormon dan tekanan mekanis akibat pembesaran uterus dan jaringan lain. (Bobak, Lowdremik & Jensen, 2009).

Pada awal kehamilan sangat berpengaruh pada perubahan hormonal, perubahan tersebut terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron dimana akan mengakibatkan beberapa keluhan yang membuat ibu merasa tidak nyaman diantaranya adalah mual dan muntah atau bisa disebut emesis gravidarum. Pada umumnya ibu hamil dengan emesis gravidarum dapat menyesuaikan dengan keadaan ini dapat berlangsung berbulan-bulan. Keluhan ini merupakan hal fisiologis akan tetapi apabila tidak segera diatasi akan menjadi hal yang patologis. (Manuaba, 2013 : 15).

Dalam suatu kehamilan ada kondisi dimana ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat terutama pada saat trimester ke III. Ibu hamil mengalami kekhawatiran proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari membuat ibu mengalami insomnia dan gangguan tidur mencapai puncaknya pada trimester ini (Prasadja, 2009).

Ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu – waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya, timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan, takut rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam keadaan

tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu buruk (Sulistiyawati, 2013).

Kualitas tidur yang buruk berdampak pada obesitas ibu, hipertensi/preeklampsia kehamilan, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin intrauteri (Zaky, 2015). Menurut Dement et al (2017) 40% wanita hamil mengeluhkan masalah kualitas tidur pada trimester I dan II, dan meningkat menjadi 57% pada trimester III. Menurut Jamalzahi et al (2017) 25% dari ibu hamil mengeluhkan gangguan tidur pada trimester pertama dan lebih meningkat hampir 75% memasuki trimester III. Hasil penelitian Agustina et al (2018) di RSUD Idaman Banjarbaru 70% ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur buruk, didapatkan tanda dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk antara lain lingkaran hitam disekitar mata, sering menguap ketika mengisi kuesioner penelitian dan tampak lelah. Hasil penelitian Sukorini (2017) di Wilayah Kerja Puskesmas Gading Kota Surabaya, 52% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian Atika (2013) menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk.

Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk (Jordan et al., 2018). Rasa sakit dan ketidaknyamanan yang lebih tinggi selama persalinan, tingkat kelahiran prematur yang lebih tinggi, kemungkinan kelahiran caesar dan depresi pasca persalinan yang lebih tinggi. Gangguan tidur, termasuk tidur pendek dan fragmentasi tidur, telah muncul sebagai penentu utama kesehatan metabolik, berat badan independen, dan itu adalah terlibat dalam kontrol glukosa yang buruk dan kemungkinan diabetes gestasional. Gangguan tidur, termasuk kualitas tidur yang buruk, berdampak buruk pada implantasi plasenta yang mengarah ke hipertensi gestasional/ preeklampsia (Zaky, 2015). Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan aromaterapi. 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 sistem 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 nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neuro transmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Ramadhan & Zettira, 2017). Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan (Julianto, 2016). Kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat diperbaiki dengan aromaterapi.

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan beberapa penelitian, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Jenny Kartika dengan hasil ada pengaruh pemberian aromaterapycitrus lemon dengan insomnia pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan latar belakang di atas maka kami kelompok dosen ikut berpartisipasi dalam melakukan pengabdian di masyarakat yang merupakan salah satu dari kegiatan penunjang Tridharma Perguruan Tinggi dengan judul “Edukasi Insomnia pada Ibu Hamil dengan Aromaterapi Citrus Lemon Di PMB bidan Semiyati Tahun 2022

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah, Tanya jawab dan demonstrasi cara pemakaian aromaterapy secara langsung kepada ibu-ibu hamil dengan menggunakan media LCD dan leaflet.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dari Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

1. Adanya peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang insomnia dan aromaterapy
Dengan diberikan penyuluhan tentang aromaterapy citrus lemon dan insomnia maka ibu hamil dapat mengetahui tentang insomnia dan ibu hamil mengetahui tentang aromaterapy citrus lemon dapat mengurangi insomnia pada kehamilan trimester tiga
2. Adanya peningkatan keterampilan ibu hamil dalam menggunakan aromaterapy sebagai metode mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III
Setelah dilakukan demonstrasi pemakaian citrus lemon sebagai alternatif untuk mengurangi insomnia, maka ibu hamil dapat mempraktikkan bagaimana cara pemakaian aromaterapy citrus lemon untuk mengurangi insomnia pada kehamilan trimester III.
3. Adanya Buku saku tentang aromaterapy citrus lemon untuk menurunkan insomnia pada ibu hamil
Untuk mengedukasi ibu hamil tentang insomnia maka dibuatlah buku saku yang berisi tentang insomnia dan manfaat aromaterapy citrus lemon dalam menurunkan insomnia pada ibu hamil
4. Publikasi di jurnal
Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat dipublish di Jurnal

Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan di PMB Yuniarti Muara Enim dengan judul Edukasi Penurunan Insomnia Pada Ibu Hamil dengan Aromaterapy Citrus Lemon Tahun 2022 dilakukan dengan dua tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu tahap pertama pemberian materi dan tahap kedua pelaksanaan demonstrasi. Sebelum pemberian materi, ibu-ibu hamil diberikan pretest tentang insomnia pada ibu hamil dan aromaterapy, tujuan dari pemberian pretest ini adalah untuk menilai sejauh mana informasi yang didapat ibu hamil tentang insomnia dan aromaterapy. Dari hasil pretest didapatkan bahwa dari 15 orang responden 5 orang menjawab benar 5 pertanyaan dari 10 pertanyaan, 6 orang menjawab benar 7 pertanyaan dan 4 orang menjawab benar 3 pertanyaan. Dari hasil pretest membuktikan masih kurangnya pengetahuan ibu-ibu hamil tentang aromaterapy dan insomnia

Setelah dilakukan pretes dilanjutkan dengan pemberian materi tentang Manfaat Aromaterapy Citrus Lemon terhadap penurunan insomnia pada ibu hamil trimester tiga. Dilanjutkan dengan praktik cara penggunaan aromaterapy citrus lemon. Selama pemberian materi dan praktik terjadi interaksi yang cukup baik antara responden dan tim pengabmas dengan adanya pertanyaan dari responden, selanjutnya dilanjutkan dengan penyuluhan oleh mahassiswa tentang anemia pada ibu hamil. Setelah pemberian ketiga materi dilanjutkan dengan kegiatan postest untuk menilai sejauh mana pengetahuan yang diberikan kepada responden diterima oleh responden. Dari hasil postes didapatkan sebagian besar responden dapat menjawab benar, yaitu 11 orang responde menjawab benar > 8 pertanyaan dari 10 pertanyaan dan 4 responden menjawab benar 7-8 pertanyaan.

Simpulan Dan Saran

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini disimpulkan sebagai berikut :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang insomnia pada ibu hamil dan aromaterapy citrus lemon sebagai alternatif tanpa obat untuk mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III

2. Terjadi peningkatan keterampilan pada ibu hamil tentang cara pemakaian aromaterapy citrus lemon sebagai obat non farmakologi untuk mengurangi pada insomnia pada ibu hamil trimester III

Saran Bagi Responde (Ibu Hamil) Setelah dilakukan edukasi tentang Aromaterapy citrus lemon untuk mengurangi insomnia pada ibu hamil, diharapkan ibu hamil dapat menerapkannya jika terjadi insomnia dan Dapat memberikan informasi ini kepada ibu hamil yang lain

Bagi Bidan, Sebagai masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan, terutama tentang cara mengatasi insomnia pada ibu hamil trimester III secara non farmakologi

Bagi Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, Hasil dari pelaksanaan Tridarma Peguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai Bukti nyata atau referensi dari hasil penelitian yaang sudah dilakukan peneliti

Daftar Rujukan

- Aprilianti, D. V. (2021) ‘Pengaruh Terapi Kombinasi Massage Counter Pressure Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Kala 1 Fase Aktif’, *Kebidanan Stikes Ngudia Husada Madura*.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Agustina, R., Astika, E., & Wardani, H. W. (2018). *Primigravida Trimester III. Kehamilan*, 6, 1–10.
- Atika, A. F. (2013). *Backmassage*.
- Astuti, Sri. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Semesta Medika.
- Baek, J. H., Nierenberg, A. A. and Kinrys, G. (2014) ‘Clinical applications of herbal medicines for anxiety and insomnia; targeting patients with bipolar disorder’, 0(0). doi: 10.1177/0004867414539198.
- Bamrah, T. K. and Walde, S. R. (2019) ‘Review on Herbal Treatment for Insomnia’, *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 8(11), pp. 1605–1613.
- Benham, G. (2010) ‘Sleep: An important factor in stress-health models’, *Stress and Health*, 26(3), pp. 204–214. doi: 10.1002/smi.1304.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2009). Buku Ajar : *Keperawatan Maternitas alih bahasa oleh Maria A dan Peter I*. Jakarta : EGC
- Borrás, L., Martínez-Solís, I. and Ríos, J. (2021) ‘Medicinal Plants for Insomnia Related to Anxiety : Authors Pharmacological Treatment of Insomnia’, *Planta Med*, 87, pp. 738–753. doi: 10.1055/a-1510-9826.
- Indrayani dan Djamie, M. (2013). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Trans Info Media.
- Irawati, D. S., Lestari, R. D. and Rahman, T. A. (2015) ‘Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Dengan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin’, *repository.unism.ac.id*, pp. 1–11.
- Irianti, B. and Dkk (2013) *Asuhan kehamilan berbasis bukti, paradigma baru dalam asuhan kebidanan*. Bandung: PT sagung Seto.
- Jamalzehietal. (2017). *Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Tamin Ejtema Hospital of Zahedan*, 194–201. *Gynecology Clinic of*
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi.
- Jamalzehietal. (2017). *Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Tamin Ejtema Hospital of Zahedan*, 194–201. *Gynecology Clinic of*