

Article

Pengaruh Penggunaan Balsem Pala Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Rizqi Kamalah¹, Harlinah², Ivone Susanti Silitibun³

^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Sorong, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: January 02, 2023
Final Revision: January, 11, 2023
Available Online: January 13, 2021

KEYWORDS

Balsem Pala, kualitas tidur, Ibu hamil, Trimester III

CORRESPONDENCE

Phone: 081133377734
E-mail : rizqikamalah@gmail.com

ABSTRACT

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini di pertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara psikologi. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, sering buang air kecil dan kram pada kaki. Ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungnya. Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan pengolesan Balsem Pala untuk ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan Balsem Pala terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Fakfak Tengah Kabupaten Fakfak. Jenis penelitian menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi yang digunakan ibu hamil dengan jumlah sampel 28 responden, pengambilan sampel dilakukan secara *Accidental Sampling*. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum penggunaan balsem pala terhadap ibu hamil sejumlah 28 ibu hamil (100%) mempunyai kualitas tidur tidak baik dan setelah penggunaan balsem pala kualitas tidur baik meningkat menjadi 20 ibu hamil (71,4%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai (0,000) yang diartikan ada pengaruh penggunaan balsem pala terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

I. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan tujuan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami yang hingga lamanya 40 minggu. Setiap ibu tentu sangat

menginginkan kehamilan yang sehat tanpa adanya komplikasi pada kehamilan, karena setiap ibu hamil beresiko mengalami kematian. Salah satu upaya untuk mengurangi hal

tersebut yaitu dengan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil hingga bersalin sesuai dengan target SDG's. Pada saat kehamilan terjadi perubahan-perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut kadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan, ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual, muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Yantina and Evrianasari, 2020). Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain terjadi kualitas tidur yang menurun (insomnia) (Dheska Arthyka Palifiana, 2018). Ketika memasuki trimester III semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil. Beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari.

Mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Gangguan ini dapat disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pada ibu hamil disarankan untuk tidur dengan posisi miring kiri atau posisi yang membuat nyaman ibu hamil (Komalasari, 2012). Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan nonfarmakologis. Penggunaan balsem pala merupakan salah satu terapi penyembuhan.

Penggunaan balsem pala salah satunya dengan cara dioleskan untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Buah Pala mengandung magnesium yang tinggi. Magnesium adalah mineral yang sangat penting dalam tubuh untuk mengurangi ketegangan saraf bahkan merangsang pelepasan serotonin, yaitu hormon yang menciptakan rasa rileks. Serotonin berubah menjadi melatonin di otak, yang merupakan pendorong tidur, sehingga membantu seseorang menghilangkan insomnia atau kegelisahan di malam hari (Agaus , 2019).

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif Jenis dengan jenis penelitian ini *Quasi Eksperiment* dan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang memiliki masalah gangguan tidur dengan kuantitas tidur kurang dari 6 jam perharinya, jumlah responden sebanyak 28 ibu hamil yang nantinya akan diberikan balsam pala.

III. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil *Pre Test* dan *Post Test* Penggunaan Balsem Pala

No	Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	Baik	0	0	20	71
2	Tidak baik	28	100	8	29
Total		28	100	28	100

Sumber : Data Primer, 2021

Keterangan : diatas menunjukkan bahwa dari 28 responden sebelum diberikan balsem pala seluruh responden 28 ibu hamil memiliki kualitas tidur yang tidak baik, dan setelah diberikan balsem pala, maka kualitas tidur meningkat menjadi lebih baik sebanyak 20 responden (71,4%).

Tabel 2. Pengaruh Balsem Pala Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Kualitas Tidur	N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Negatif Ranks	0 ^a	.00	.00
Positif Ranks	20 ^b	10.5	210.00
Ties	8 ^c		
Total	28		

Nilai *Asymp. Sig* (2-tailed) = 0.000 < 0,05

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 28 responden sebelum diberikan intervensi hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang tidak baik. Kualitas tidur meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2006) dalam (Sihombing, 2020) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfuctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Sehingga ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur. Untuk menyudahi masalah tersebut peneliti memberikan balsem pala, perubahan ini dapat dilihat dalam tabel 1. dari 28 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 20 ibu hamil (71,4%), sedangkan responden yang

Keterangan : dari 28 responden setelah diberikan intervensi balsem pala, ada 20 responden kualitas tidur pada ibu hamil meningkat (*Negative Ranks* 0), sedangkan 8 ibu hamil tidak mengalami perubahan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai *Asymp. Sig* 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh balsem pala terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur tidak baik sejumlah 8 ibu hamil (28,5%).

Menurut Hidayat (2008) (Sihombing, 2020) bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur dan penyimpangan pada pasien, antara lain timbulnya perasaan segar, tidak gelisah, tidak lesu, dan tidak apatis, hilangnya kehitaman di daerah sekitar mata, memulai menghilangnya kelopak mata yang bengkak, tidak adanya konjungtiva merah, mata tidak perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan gangguan proses berpikir dan berbicara.

Berdasarkan hasil data menunjukkan bahwa sesudah penggunaan balsem rata-rata per parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan. Peningkatan kualitas tidur yang di dapatkan sesudah penggunaan balsem pala selama 2 kali sehari dalam 14 hari, hal ini di buktikan dengan peningkatan kualitas tidur pada setiap parameter.

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah penggunaan balsem pala, walaupun gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa masih terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Peningkatan kualitas tidur terjadi karena wangi yang dihasilkan

balsam pala akan diterima oleh olfactory epithelium, yaitu suatu reseptor yang terdiri dari dua puluh juta ujung saraf. Selanjutnya bau akan dikirimkan sebagai pesan elektrokimia ke sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, dan akan merangsang kerja sel neurokimia otak yang menyebabkan penurunan produksi hormon adrenalin atau epinephrine (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon nonadrenaline atau norepinephrine (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang (Kamalah *et al.*, 2021) yang kemudian memicu tidur yang berkualitas dan berkuantitas.

Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang'.
 Sihombing, D. (2020) *Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Sumatera Utara.
 Yantina, Y. and Evrianasari, N. (2020) 'Back massage pada kualitas tidur ibu hamil trimester III', 6(4), pp. 408–412.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan balsem pala terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III ditandai dengan nilai Asymp. Sig 0,000 lebih kecil dari 0,05.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Agaus, L. R. and Agaus, R. V. (2019) 'Manfaat Kesehatan Tanaman Pala (*Myristica fragrans*) (Health Benefits of Nutmeg (*Myristica fragrans*))', 6, pp. 662–666.
- Dheska Arthyka Palifiana, S. W. (2018) 'Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Dheska Arthyka Palifiana¹ , Sri Wulandari² ¹ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta ²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Prosiding Seminar Nasional seri 8', pp. 31–40.
- Kamalah, R. *et al.* (2021) 'Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap', 2(1).
- Komalasari, D. (2012) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di