

Article

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana Oil terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes. Surabaya

Shinta Nur Rochmayanti¹, Kholifatul Ummah²

¹⁻²D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya

SUBMISSION TRACK

Received: March 06, 2021
Final Revision: March 22, 2021
Available Online: March 29, 2021

KEYWORDS

endorphine massage, penurunan nyeri punggung, ibu hamil trimester III

CORRESPONDENCE

Phone: 081331348881
E-mail:
shinta.nur.rochmayanti@unitomo.ac.id

ABSTRACT

Masa nifas adalah masa adaptasi ibu setelah hamil dan persalinan. Adaptasi ini menyebabkan perubahan yang dapat menjadi ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dapat dialami diantaranya kecemasan dalam menyusui dan gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis pre eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas dengan pendekatan *one group pre post test design* yaitu menggunakan satu kelompok yang menjadi subjek penelitian dengan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau tindakan. Hal ini dilakukan agar hasil lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan. Hasil penelitian pada 20 ibu Nifas (100%). Setelah diberikan Aromaterapi cendana oil, pada 15 ibu nifas (75%) berhasil dengan penurunan masalah pada kualitas tidur dan 5 ibu nifas (25%) dengan masalah pada kualitas tidur tetap atau tidak berkurang. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Ibu diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$, hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi cendana oil karena hasil $p=0,004$ dan $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas

I. PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis yang bertujuan untuk

mempertahankan kehidupan dan kesehatan. tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada

seseorang, faktor yang mempengaruhi tidur bukan hanya faktor tunggal, tetapi juga pengaruh multifaktor seperti faktor fisiologis, psikologis dan faktor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur, faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang bisa mempengaruhi kualitas tidur salah-satunya adalah pada ibu nifas (Walyani & Purwoastuti 2018).

Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur tiga hari pertama setelah melahirkan merupakan hari yang sulit bagi ibu karena persalinan dan kesulitan beristirahat. penyebab kesulitan tidur diantaranya nyeri perineum, rasa tidak nyaman di kandung kemih, serta gangguan bayi sehingga dapat mempengaruhi daya ingat dan kemampuan psikomotor. pola tidur akan kembali normal dalam 2-3 minggu setelah melahirkan (Marmi, 2018).

Tidur merupakan perubahan kesadaran dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi perubahan. proses fisiologi tubuh dan penurunan respon stimulus terhadap eksternal merupakan karakteristik tidur (Riyandi & Widuri, 2018).

Penelitian Mindel, Sadeh, Kwon & Goh (2017) menunjukkan bahwa 54% ibu nifas di beberapa negara memiliki kualitas tidur buruk, 50%,9 (di malaysia) hingga 77,8% (di jepang) Hasil penelitian yang lain didapatkan ibu nifas yang mengalami pola gangguan tidur ringan sebanyak 45,2% dengan rata tidur pada malam paling sedikit 357 menit dan paling lama 520 menit, dengan rata-rata $424,61 \pm 50,77$ menit. Sedangkan di indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2020 dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu nifas, dapat didapatkan sebanyak 75% mengalami penurunan kualitas tidur. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi

Jawa Timur pada tahun 2020 menyebutkan ibu nifas yang mengalami masalah pada kualitas tidur mencapai 64.25% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analisis pre eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengidentifikasi pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas dengan pendekatan *one group pre post test design* yaitu menggunakan satu kelompok yang menjadi subjek penelitian dengan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau tindakan. Hal ini dilakukan agar hasil lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukan tindakan. Penelitian ini dilaksanakan pada Tanggal 22-28 juni 2021. Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian yang memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti adalah 20 responden. Semua responden tersebut diberikan aromaterapi (*cendana oil*) selama 2 hari dengan durasi 20-30 menit pada malam hari pada saat istirahat malam dengan melakukan kunjungan dari rumah ke rumah masing-masing responden.

III. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia ibu Nifas di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas Berdasarkan Kualitas Umur di PMB Hj.Istiqomah,SST., M.Kes Kota Surabaya

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase
1	<20 Tahun	1	5%
2	20 - 25	17	85%
3	>25 Tahun	2	10%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 20-25 tahun sebanyak 17 responden (85%) di PMB Hj Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Nifas di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan Ibu Nifas yang dilakukan Aromaterapy cendana oil terhadap kualitas tidur di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes.

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase
1	IRT	10	70%
2	Swasta	4	10%
3	PNS	6	20%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 2 di ketahui bahwa sebagian besar pekerjaan Responden adalah sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 10 Responden (75%) di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jumlah Anak Ibu nifas di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

N O	Jumlah Anak	Frekuensi (f)	Presentase
1	1	6	32%
2	2	10	48%
3	>2	4	20%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden (48%) mempunyai 1 orang anak.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase
1	SD	10	50%
2	SMP	7	40%
3	SMA/SMK	2	10%
4	PT	1	5%
Jumlah		20	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4 Diketahui Bahwa Sebagian Besar Responden Berpendidikan SD sebanyak 10 (50%) Responden di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Kualitas Tidur Ibu Nifas sebelum diberikan Aromaterapi Cendana Oil di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes.

Tabel 5. Kualitas tidur ibu nifas sebelum diberikan aromaterapi cendana oil di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes.

Kualitas Tidur Ibu Sebelum Diberikan	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	0	0%
Buruk	20	100%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi cendana oil seluruh ibu nifas mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 20 (100%) responden.

Kualitas tidur ibu nifas sesudah diberikan aromaterapi cendana oil di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes.

Tabel 6. Kualitas tidur ibu nifas sesudah diberikan aromaterapi cendana oil di PMB Hj. Istiqomah, SST., M.Kes.

Kualitas Tidur Ibu Setelah Diberikan	Frekuensi (f)	Presentase
Baik	15	75%
Buruk	5	25%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa tingkat kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi cendana oil sebagian besar ibu nifas mengalami kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 15 responden (75%)

Tabulasi Silang Penurunan Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan

Tabel 7. Distribusi silang penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan pijat Endorphine pada ibu hamil trimester III

Cendana Sebelum Kualitas Tidur	f	%	f	%
	Sebelum		Sesudah	
Baik	0	0%	15	75%
Buruk	20	100%	5	25%
Total	20	100%	20	100%

Mc Nemar 0,000

Berdasarkan tabel 7 dari 20 responden, sebelum diberi aromaterapi cendana oil sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 orang, terdapat 15 responden dengan kualitas tidur kategori baik dan terdapat 5 orang dengan kualitas tidur kategori buruk sesudah diberikan aromaterapi cendana oil. Sedangkan sebelum diberikan aromaterapi cendana oil, tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur kategori baik.

Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Ibu

Mc Nemar	Pre Kualitas Tidur dan Post Kualitas Tidur
N	20
Exact Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui analisis pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur ibu nifas diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$, hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi cendana oil karena hasil $p=0,004$ dan $p<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil

terhadap kualitas tidur ibu nifas

IV. PEMBAHASAN

Pengaruh Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Diberikan Aromaterapi Cendana

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur pada ibu nifas sebelum diberikan aromaterapi cendana oil pada ibu nifas yang mengalami masalah kualitas tidur adalah 20 responden (100%) yang diperoleh dari peneliti melakukan pretest sebelum diberikan aromaterapi cendana oil dengan menggunakan lembar kuesioner yaitu *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*.

Berdasarkan teori tidur salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh sebagian ibu nifas adalah masalah pada tidur faktor penyebab ibu nifas (Primipara) mengalami gangguan pada kualitas tidur adalah karena sulit menemukan waktu tidur di bulan pertama postpartum, sehingga terjadinya masalah pada kualitas tidur yang mengakibatkan ibu sehingga depresi, sehingga dapat juga menghambat keluarnya Asi dan ibu yang terganggu dalam mengurus bayi. Aromaterapi cendana oil mengandung 2 komponen α -santalol (32,38%-78,29%) β -santalol (5,45%-37,83%).

Berdasarkan opini penelitian bahwa masalah gangguan tidur biasanya akan berkurang jika diimbangi dengan pemberian aromaterapi dengan waktu yang sederhana yaitu saat istirahat pagi, siang atau malam hari, banyak dari sebagian ibu nifas yang meremehkan kualitas tidur dan di situlah ibu harus waspada dengan kondisinya. Oleh karena itu peneliti memberikan aroma terapi cendana oil sejenis relaksasi dengan melibatkan indra penciuman, molekul-molekul aromatherapy di hirup, oleh silia bau di ubah impuls diteruskan ke otak lewat

olfaktorius yang kemudian mencapai sistem limbik.

Sistem limbik adalah bagian otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, relaksasi. Setelah dihantarkan ke sistem limbik aroma dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Respon aroma yang dihasilkan akan merangsang kerja sistem saraf otonom yang mengontrol gerakan-gerakan involunter sistem pernapasan dan tekanan darah sehingga timbul keadaan rileks dan perasaan tenang. Aroma yang menyenangkan akan berfungsi sebagai penghilang rasa depresi.

Pengaruh Kualitas Tidur Ibu Nifas Sesudah Diberikan Aromaterapi Cendana

Berdasarkan hasil kuesioner dapat diketahui bahwa setelah dilakukan Aromaterapi cendana oil pada 15 ibu nifas (75%) berhasil dengan penurunan masalah pada kualitas tidur dan 5 ibu nifas (25%) dengan masalah pada kualitas tidur tetap atau tidak berkurang.

Berdasarkan peneliti dengan melakukan pemberian aromaterapi cendana oil pada ibu nifas, peneliti melakukan kunjungan rumah 2 hari pada setiap responden dengan melakukan pemberian aromaterapi lavender saat istirahat malam.

Banyak respon yang belum masih mengetahui pola tidur yang baik sehingga peneliti bukan hanya memberikan aroma terapi tetapi juga memberikan KIE kepada ibu nifas tentang cara merawat bayi dan ibu, sehingga diharapkan responden dapat mengerti dan memahaminya. Menurut opini peneliti berdasarkan karakteristik responden bahwa usia dan pendidikan mempengaruhi masalah pada kualitas tidur karena usia >20 tahun berpengaruh pada kebiasaan sebelum memiliki anak dan sesudah memiliki anak.

Efektifitas Pengaruh Aromaterapi Cendana Oil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas di PMB Hj.Istiqomah, SST., M.Kes Kota Surabaya

Berdasarkan hasil uji Mc nemar diperoleh nilai p value $<0,05$ maka berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa jika p value $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas karena aroma terapi adalah pengobatan alternatif yang menggunakan aroma-aroma dan wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa aromatik lavender mempunyai manfaat untuk meringankan nyeri otot dan sakit, kepala, menurunkan ketegangan dan stres. Bau yang dihasilkan dari aromaterapi akan merangsang kerja sel neurokimia otak, oleh karena itu bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan efek lain yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit yang dialami dan menghasilkan perasaan tenang (Adrina, 2017).

Menurut opini peneliti setelah dilakukan penelitian selama 7 hari dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas dengan jumlah responden 20 ibu nifas (100%), dimana 15 ibu nifas (75%) berhasil dengan penurunan kualitas tidur pada ibu nifas dan 5 ibu nifas (25%) masih dengan tetap mengalami masalah pada kualitas tidur dengan adanya pengaruh aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas terhadap penurunan kualitas tidur.

V. PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seluruh responden 20 orang (100%) ibu nifas di PMB Hj.istiqomah Sidotopo Lor Surabaya sebelum

melakukan aromaterapi cendana oil buruk

2. Hampir Seluruh Responden 15 orang ibu nifas di PMB Hj. Istiqomah Sidotopo Lor Kota Surabaya sesudah diberikan aromatherapy cendana oil memiliki 15 (75%) Responden dengan kategori kualitas tidur baik dan 5 Orang dengan kategori buruk sesudah diberikan aromaterapi cendana oil
3. Ada efektifitas pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas dengan pengaruh nilai *sig (2-tailed)* $<0,05$ hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi cendana oil dan dapat disimpulkan bahwa bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya adanya pengaruh pemberian aromaterapi cendana oil terhadap kualitas tidur ibu nifas.

REFERENCES

- Agustin, D 2017, Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi. Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Aini, S. H. (2018). panduan praktis aromatherapy untuk pemula. jakarta: Gramedia pustaka utama, 8-10.
- Ariyanti, M., dan Asbur, y., 2018, cendana (*Santalum album* Linn.) sebagai Tanaman penghasil minyak atsiri, j. kultivasi, 17 (1), 558-567.
- Banoet, H., 2016, peranan cendana dalam perekonomian NTT: dulu dan kini, jurnal ilmiah berita biologi edisi khusus pusat penelitian biologi lembaga ilmu pengetahuan indonesia, 5 (5), 469-474.
- Buyse, (1998). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*, 28, 193-213. (2017). Chronic Insomnia. *Am J Psychiatry*. 165 (6): 678-686
- Carole, B., Msn, S., & Gnp, A. N. P. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. 29(6), 1-2.
- Dewi, V.N.L & Tri, S. 2017. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta Salemba Medika.
- Djawa D,F., Hariyanto R., ardiyani M.V . 2017 . perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif. *Jurnal Nursing News*. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Vol 2, No 2
- Meetdoctor. (2012). Aktivitas Fisik Mampu Tingkatkan Kualitas Tidur. <http://meetdoctor.artikel.com>.
- Muchtaridi, & Moelyono. (2018). Aromaterapi. Yogyakarta: graha ilmu Agustin, D. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di pt krakatau tirta. fakultas ilmu keperawatan, 10.
- Restiana Y. 2017. Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

BIOGRAPHY

First Author

Shinta Nur Rochmayanti lahir di Surabaya, 21 Februari 1981. memperoleh gelar magister (S2) majoring Kesehatan Masyarakat Minat Kesehatan Ibu dan Anak dari Universitas Diponegoro Semarang tahun 2015. Penulis merupakan dosen sejak tahun 2010. saat ini penulis merupakan dosen di Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo Surabaya.

Second Author

Kholifatul Ummah lahir di Lamongan, 15 Mei 1983. memperoleh gelar magister (S2) majoring Ilmu Kesehatan dari Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2014. Penulis merupakan dosen sejak tahun 2015. saat ini penulis merupakan dosen di Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo Surabaya.