

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Istirahat dan Tidur**

Setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar fisiologis untuk istirahat teratur. Jumlah kebutuhan istirahat bervariasi, bergantung pada kualitas tidur, status kesehatan, pola aktivitas, gaya hidup, dan umur seseorang.

##### **a. Konsep kebutuhan istirahat dan tidur**

Istirahat bisa didefinisikan sebagai keadaan yang relaks tanpa adanya tekanan emosional dan bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga berhenti sejenak untuk mendapatkan ketenangan. Menurut Perry dan Potter (1997) karakteristik istirahat ada 6 yaitu merasakan bahwa segala sesuatu bisa diatasi, merasa diterima, mengetahui apa yang sedang terjadi, bebas dari gangguan ketidaknyamanan, mempunyai sejumlah kepuasan terhadap aktivitas yang mempunyai tujuan, mengetahui adanya bantuan sewaktu memerlukan. (Ambarwati, Sunarsih, 2011 :97)

Menurut Guyton (1986), tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan melalui stimulus atau sensorik yang sesuai. Tidur merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. (Ambarwati, Sunarsih, 2011 :97)

##### **b. Jenis-jenis tidur**

Dalam proses tidur terdapat dua jenis tidur, pertama jenis tidur yang disebabkan menurunnya kegiatan didalam sistem pengaktifasi reticularis atau disebut dengan tidur gelombang lambat karena gelombang otaknya sangat lambat. Dan yang kedua merupakan tidur yang disebabkan oleh penyaluran abnormal dari isyarat-isyarat dalam

otak meskipun kegiatan otak mungkin tidak tertekan secara berarti atau disebut dengan jenis tidur paradoks.

1) Tidur gelombang lambat / NREM (non rapiy eye movement)

Jenis tidur ini dikenal dengan tidur dalam atau istirahat penuh dan gelombang otaknya lebih lambat, atau juga dikenal dengan tidur nyenyak tanpa mimpi. NREM memiliki ciri benar-benar merasa istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, metabolisme turun.

Tahapan tidur jenis NREM adalah sebagai berikut.

- a) Tahap 1 merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri merasa relaks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit menurun, dapat bangun dengan segera, tahap ini berlangsung selama lima menit.
- b) Tahap 2 merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun berlangsung pendek, dan berakhir selama 10-15 menit.
- c) Tahap 3 merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi napas dan proses tubuh lainnya lambat, disebabkan adanya dominasi sistem syaraf parasimpatis, sulit untuk bangun.
- d) Tahap 4 merupakan tahap tidur dengan ciri kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan, gerak boal mata cepat, sekresi lambung menurun, tonus otot menurun. (Uliyah ; dkk , 2012 :150)

2) Tidur paradoks / Tidur REM (rapid eye movement)

Tidur jenis ini dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit , rata-rata timbul 90 menit, dimana periode

pertama terjadi selama 80-100 menit, akan tetapi jika kondisi seseorang sangat lelah maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Ciri tidur REM adalah sebagai berikut.

- a) Biasanya disertai mimpi aktif
- b) Lebih sulit dibangunkan dari pada tidur nyenyak NREM
- c) Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan yang menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retikularis
- d) Frekuensi jantung dan pernafasan menjadi tidak teratur.
- e) Pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur
- f) Mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan irregular tekanan darah meningkat atau berfluktuasi sekresi gaster meningkat dan metabolisme meningkat
- g) Pada tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi juga berperan dalam belajar, memori dan adaptasi. (Uliyah ; dkk , 2012 :150)

### c. Kelainan tidur

Diduga bahwa sekitar tiga persen dari seluruh populasi manusia menderita kelainan tidur yang dikenal dalam dunia medis, termasuk insomnia kronis. Di luar insomnia, terdapat lebih dari 70 klasifikasi tidur yang berbeda secara garis besar terbagi dalam kategori berikut :

- 1) Sleep-related breathing disorder  
Merupakan kelainan pernafasan yang berdampak terhadap tidur, seperti mendengkur dan apnoea
- 2) Sleep-related movement disorder  
Merupakan Kelainan gerak yang berdampak terhadap tidur. Seperti restless legs syndrome (RLS) atau sindroma gerakan kaki menerus selama tidur.
- 3) Circadian rhythm disorders  
Merupakan kelainan ritme circadian. Seperti advance sleep phase syndrome (ASPS) dan delayed slep phase syndrome (DSPS)

- 4) Parasomnia, seperti berjalan dalam tidur
- 5) Hypersomnia

    Seperti narkolepsia (Green, 2012 :69)

**d. Kebutuhan tidur**

Kebutuhan tidur pada manusia tergantung dari tingkat perkembangan, dibawah ini kebutuhan tidur berdasarkan usia diantaranya :

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1 bulan- 18 bulan	Infant	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	Toddler	11-12 jam/hari
3 tahun-6 tahun	Preschool	11 jam/hari
6 tahun-12 tahun	Usia sekolah	10 jam/hari
12 tahun-18 tahun	Remaja	8,5 jam/hari
18 tahun – 40 tahun	Dewasa muda	7-8 jam/hari
40 tahun-60 tahun	Dewasa	7 jam/hari
60 tahun keatas	Lansia	6 jam/hari

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur manusia (Uliyah ; dkk , 2012 :151)

**e. Gangguan tidur pada Ibu hamil**

Sulit tidur selama kehamilan seringkali karena ketidaknyamanan, yang biasanya karena perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. Selain rahim yang membesar sehingga mempersulit posisi tidur, perut yang besar juga akan menekan usus ke atas, sehingga mendesak diafragma yang berakibat ibu hamil jadi susah bernafas.

Di samping hal-hal tersebut, berikut ini beberapa hal yang menyebabkan ibu hamil jadi sulit tidur.

- 1) Sering buang air kecil

    Sewaktu hamil ginjal bekerja lebih berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil. Proses penyaringan tersebut kemudian menghasilkan lebih banyak urine. Kemudian, janin dan plasenta

yang membesar juga memberikan tekanan pada kandung kemih, sehingga menjadikan ibu hamil harus sering ke kamar kecil untuk buang air.

2) Peningkatan detak jantung

Selain ginjal, jantung juga bekerja secara meningkat sewaktu anda hamil. Jantung memompa lebih banyak darah, karena diperlukan untuk mengirim suplai ke rahim, juga untuk mendistribusikannya ke seluruh tubuh.

3) Nafas yang lebih pendek

Karena rahim makin membesar, kondisi tersebut menghasilkan tekanan pada rongga diafragma (bagian antara perut dan dada). Kondisi tersebut menjadikan ibu hamil merasakan nafas menjadi lebih cepat dan dalam, karena ibu hamil memerlukan oksigen lebih banyak.

4) Kaki kram dan punggung nyeri

Kram pada kaki dan nyeri punggung juga dapat menjadi penyebab sulit tidur. Hal ini dikarenakan ibu hamil saat ini berbadan dua dan janin membesar. Kram pada kaki dapat disebabkan karena kekurangan kalsium. Apabila kram pada kaki membuat terbangun pada malam hari, maka tekankan kaki secara kuat pada tembok atau ganjal kedua kaki anda.

5) Heartburn dan sembelit

Heartburn adalah rasa panas pada perut. Hal ini terjadi pada waktu isi lambung keluar kembali ke saluran makanan (esophagus). Pada waktu hamil, hormon progesteron yang meningkat menyebabkan otot sistem pencernaan bergerak lebih lambat dan otot pembatas antara esophagus dan lambung menjadi lebih rileks. Sehingga makanan cenderung menetap di lambung dan di usus lebih lama dan mudah berbalik ke bagian lebih atas. Asam lambung yang berbalik tersebut menjadikan perut terasa panas, dan pergerakan usus yang melambat kadang mengakibatkan sembelit. (Tim Naviri, 2011 : 128)

Menurut Dheska Arthyka Palifiana dan Sri Wulandari sebagian besar ibu hamil mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan kehamilan sebanyak 42 responden (59,2%). Gangguan tidur lebih sering timbul pada ibu hamil trimester pertama (13%-80%) dan trimester ketiga (66%-97%). Pada trimester pertama jumlah tidur total dan tidur pada siang hari meningkat dan pada trimester akhir ibu hamil akan mengalami kegelisahan serta kualitas tidur memburuk yang dikarenakan adanya peningkatan restless legs dan seringnya terbangun pada malam hari. Pada trimester ketiga sebanyak 97,3% ibu hamil akan sering terbangun pada malam hari sekitar 3-11 kali tiap malam dikarenakan sering buang air kecil dan hipersalivasi (pengeluaran air liur yang berlebihan). Mendengkur dan kram kaki juga sering dijumpai, hal ini dapat menurunkan durasi tidur ibu hamil.

**f. Mengatasi kesulitan tidur selama kehamilan**

Ketika usia kehamilan bertambah, kesulitan tidur yang nyaman akan menjadi keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu keadaan perut yang semakin membesar, gerakan bayi dalam kandungan, dan rasa tak enak didalam ulu hati. Semua ini menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk tidur dengan nyaman dimalam hari. (Green,2012 : 129)

Untuk mengatasi gangguan tidur dilakukan dengan dua cara , yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi pada Ibu hamil menggunakan terapi farmakologi seperti *Mefloquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Hollenbach et al, 2013). Terapi non farmakologi dapat menggunakan *massage* dan *aromatherapy*. Secara umum terapi masase menurut Muslikh (2015) ada lima teknik dasar: meremas (*petrisage*), mengusap (*effleurage/stroking*), menekan (*friction*), menggetar (*vibration*), dan memukul (*tapotement*). Saat nyeri terjadi di area punggung dan pinggang, *effleurage massage* bisa diberikan. Dimana *effleurage massage* merupakan teknik memijat dengan usapan lembut

tanpa putus-putus, lambat dan panjang, caranya menggunakan kedua tangan menekan dengan lembut memakai ujung jari dan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Tujuan dari *masase effleurage* dapat meningkatkan relaksasi dan sirkulasi darah .

Apabila ibu sulit tidur karena merasakan pinggang yang sakit, ibu dapat tidur dengan menumpuk beberapa bantal untuk diletakkan pada kepala, kemudian letakkan pula beberapa bantal dibawah lutut. Apabila ibu merasa pegal dibagian kaki , topang kepala dan bokong dengan bantal. Sandarkan kedua kaki dengan cara diluruskan pada dinding, kemudian regangkan kaki sejauh mungkin dan istirahatkan. Jaga agar telapak kaki tetap dalam keadaan datar. Yang perlu diingat adalah tidur dengan posisi telentang akan membuat tubuh bayi menekan pembuluh darah besar yang ada pada bagian belakang tubuh sehingga tekanan darah akan menurun dan ibu bisa menjadi pusing. Karena itu, dianjurkan untuk telentang seperlunya saja. (Tim Naviri, 2011 :134)

**g. Posisi Tidur untuk Ibu hamil**

Kurang tidur di malam hari akan menjadikan kondisi kesehatan ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, kehilangan mood, juga cenderung emosional. Karenanya, jika masalah tidur ini tidak diatasi, maka akan ikut memberatkan beban kehamilan. Posisi tidur yang paling baik dan nyaman untuk ibu hamil yaitu :

1) Menyamping ke kiri

Ini merupakan posisi tidur yang sangat direkomendasikan ketika perut membesar selama kehamilan. Dengan posisi tidur seperti ini, hati akan terletak di bagian kanan perut, sehingga akan membuat janin terhindar dari tekanan organ tersebut. Selain itu, tidur dengan menyamping ke kiri juga dapat mengoptimalkan aliran darah ke plasenta dan janin.

Tidur dengan posisi ini dapat dilakukan dengan cara berbaring menyamping, dengan menekuk lutut. Agar lebih nyaman, letakkan bantal diantara kaki, di bawah punggung, dan di bawah perut.

## 2) Posisi bersandar

Tidur dengan bersandar dapat dijadikan pilihan apabila tidak mungkin tidur dengan posisi menyamping. Caranya, tinggikanlah bantal kemudian tidur dengan cara bersandar pada bantal tersebut. Jika ingin lutut terasa lebih nyaman, bisa meletakkan beberapa bantal di bawahnya. (Tim Naviri, 2011 : 134)

### **h. Posisi Tidur yang tidak dianjurkan**

Pada waktu usia kehamilan mencapai usia 16 minggu, ibu hamil tidak dianjurkan tidur telentang. Karena posisi tersebut menjadikan seluruh beban rahim menekan bagian belakang, usus, dan pembuluh darah balik (vena cava inferior). Selain itu, tidur dengan posisi telentang juga bisa meningkatkan resiko sakit pinggang, wasir, dan gangguan pencernaan, serta mengganggu pernafasan. Pada kasus kehamilan dengan tekanan darah tinggi, tidur dengan posisi telentang sama sekali tidak dianjurkan.

Selain telentang, tidur dengan posisi tengkurap juga tidak dianjurkan. Posisi ini berpotensi menimbulkan sakit pada perut, pinggul, dan rasa pegal pada punggung. Hal tersebut terjadi karena berat janin menekan jaring-jaringan yang ada di dalam rahim, yang berhubungan dengan paha dan punggung. (Tim Naviri, 2012 : 135)

## **2. Effleurage Massage**

### **a. Definisi pijat**

Pijat atau massage dapat didefinisikan secara umum sebagai metoda perawatan tubuh menggunakan teknik mengusap, memukul, meremas, memutar, menggetar, dan menekan otot dan persendian guna meningkatkan peredaran darah dan getah bening serta mengendurkan otot di daerah yang bersangkutan. Asal usul pijat banyak diketahui dari peninggalan arkeologi diberbagai budaya tua, seperti Tiongkok, India, Jepang, Korea, Mesir, Yunani, Romawi, dan Mesopotamia. Di makam Akhmahor – pejabat tinggi Mesir Purba

setelah Firaun (2330 SM) terdapat gambar dua orang yang sedang dipijat, satu kakinya dan satu tangannya (Sutanto, dkk. 2015 : 257).

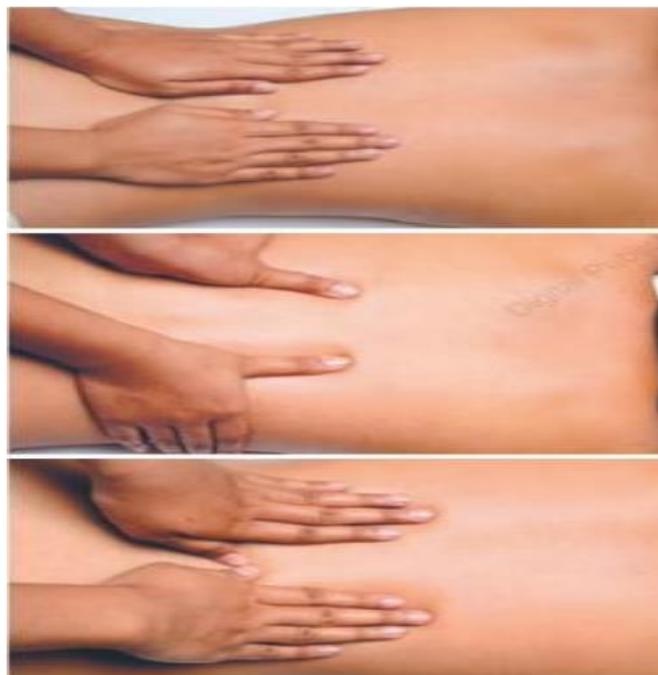
Pijatan melibatkan sentuhan yang merupakan sebuah mekanisme ampuh yang dapat menyingkirkan ketegangan, rasa sakit dan nyeri. Pijatan bekerja dengan menstimulasi pelepasan endorfin dan serotonin, hormon yang terasosiasi dengan relaksasi. Pemijatan juga menurunkan level hormon stress didalam darah dan melancarkan sirkulasi darah. (Green, 2012 : 102).

#### **b. Teknik dasar massage**

Secara umum terapi *massage* menurut Muslikh (2015) ada lima teknik dasar: meremas (*petrisage*), mengusap (*effleurage/stroking*), menekan (*friction*), menggetar (*vibration*), dan memukul (*tapotement*).

##### 1) Stroking / *effleurage*

- a) Palm Stroking – meluncur dengan telapak tangan
- b) Thumb stroking – meluncur dengan ibu jari tangan
- c) Finger Stroking – meluncur dengan 4 jari tangan kecuali ibu jari



Gambar 2.1 (Sutanto, dkk. 2015 : 257)

2) *Friction* – Gerakan memutar

- a) *Palm Friction* – gerakan memutar dengan telapak tangan
- b) *Thumb Friction* – gerakan memutar menggunakan ibu jari tangan.
- c) *Finger Friction*– gerakan memutar menggunakan ke-4 jari tangan ibu jari tangan.

3) *Petrissage* – Gerakan mencubit

- a) *Kneading* – cubitan garis lurus
- b) *Crisscross* – cubitan seperti tanda silang
- c) *Zigzag* – cubitan saling silang

*Pulling* – cubitan untuk daerah lutut (Sutanto, dkk. 2015 : 257)

4) *Vibration* – menggetar

Menggerakkan otot-otot dengan menggetarkan dengan ujung-ujung jari tangan, buku-buku tangan dan pangkal telapak tangan. Nertujuan untuk meningkatkan rasa aman dan ketenangan (sedative) dan sangat berguna untuk proses relaksasi.

5) *Tapotement* – memukul

Pukulan secara beruntun dan berirama dengan menggunakan pisau tangan,kepalan tangan atau menguncupkan kedua telapak tangan. Bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan pengeluaran nafas (ekspirasi), meningkatkan syaraf vasomotor, menimbulkan suara tehnik sport massage dan tehnik ini dilarang diberikan pada otot yang terasa nyeri atau post traumatic.

**c. Manfaat effleurage massage**

Menurut Brain dalam penelitian yang dilakukan Handayani et al, (2018) mengatakan bahwa massage effleurage memiliki beberapa efek lain yaitu, diantaranya menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit

kepala tegang dan mencegah insomnia. Wulandari dan Putri (2018) menyebutkan bahwa *massage effleurage* dapat menghidupkan kembali dan merangsang sistem saraf pusat, menghangatkan tubuh, dan memperlancar peredaran darah, aliran getah bening meningkat, membantu untuk menyingkirkan limbah dan zat racun serta memperbaiki kulit dan mendorong kulit lebih sehat.

Wulandari dan Putri (2018) menyebutkan bahwa pijatan dapat memberikan manfaat bagi wanita hamil dan wanita bersalin. Wanita yang mendapat pijat secara teratur selama kehamilan mengalami penurunan kecemasan, penurunan nyeri punggung dan dapat tidur lebih nyenyak dibandingkan wanita yang tidak mendapat pijatan. Kelompok yang mendapat pijatan juga memiliki lebih sedikit komplikasi pada persalinan dan memiliki lebih sedikit kadar hormon stres. Menurut Aini (2016) Teknik *massage effleurage* berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi. Menurut Rahmawati (2016) didalam jurnal Fitriana dan Vidayanti tahun 2019, *effleurage massage* mempunyai distraksi yang dapat meningkatkan pembentukan endorfin dalam sistem kontrol desenden sehingga dapat membuat lebih nyaman karena relaksasi otot.

### **3. Aromaterapi Lavender**

#### **a. Aromaterapi**

Aromaterapi adalah cara alternatif untuk menyehatkan tubuh dan pikiran dengan bantuan aroma. Aromaterapi dapat digunakan untuk berbagai macam hal, seperti pewangi ruangan, untuk relaksasi dan meditasi, mandi, minyak pijat dan sebagainya. Umumnya aromaterapi dibuat dengan bahan dasar tumbuh-tumbuhan, yang kemudian diolah hingga menghasilkan minyak esensial (*essential oil*) dengan aroma khas, yang berdasarkan penelitian diketahui bahwa ia memiliki pengaruh untuk kesehatan manusia, entah dari aromanya atau ketika digunakan dikulit (Adriana, 2011 : 160)

Minyak esensial adalah minyak yang dibuat dengan mengekstraksi bagian akar, tangkai, daun, dan bunga dari tumbuhan. Aromaterapi didasari teori bahwa wewangian yang dilepas oleh minyak esensial memengaruhi hypothalamus, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon, sehingga memengaruhi mood dan menurunkan level stres. (Green, 2012: 93)

Ketika hamil, aromaterapi bisa membantu Ibu untuk menjadi lebih tenang, rileks, hingga bahkan sanggup membantu ketenangan diri Ibu yang memiliki stres cukup tinggi. Di bawah ini merupakan beberapa fungsi aromaterapi bagi Ibu hamil :

- 1) Mengatasi stres
- 2) Membantu proses relaksasi dengan menciptakan suasana positif, sehingga sangat baik untuk kelancaran proses persalinan
- 3) Mengatasi kelelahan, rasa sakit dan nyeri tubuh, terutama saat kontraksi
- 4) Mendukung proses relaksasi hipnosis atau meditasi, sehingga sugesti yang diberikan lebih mudah terekam karena ibu lebih tenang dan rileks
- 5) Membantu mencegah adanya *stretch mark* (untuk aromaterapi yang digunakan untuk pemijatan)
- 6) Mengatasi kesulitan tidur
- 7) Mengatasi tubuh yang lemas dan pusing

Meskipun aromaterapi memiliki banyak manfaat, tetapi tidak semua aromaterapi dapat digunakan secara aman oleh ibu hamil. Aromaterapi memiliki sifat dan bau yang khas, sehingga memiliki respons langsung ke tubuh manusia melalui sensor tubuhnya, yang akhirnya akan memengaruhi sel-sel yang ada dalam tubuh manusia. Alhasil, beberapa aromaterapi yang memiliki pengaruh kuat terhadap tubuh manusia dapat masuk ke tubuh ibu hamil yang sebenarnya rentan. Melalui plasenta, dapat memengaruhi kehamilannya, kemungkinan terburuk dapat

menyebabkan perdarahan atau keguguran. Aromaterapi yang sebaiknya dihindari saat hamil yaitu angelica, anis, basil, champor, cedarwood, clove, cinnamon, fennel, hyssop, juniper, lovage, melissa, myrrh, marjoram, origanum, parsley, peppermint, savory, sage, spanish marjoram, sweet marjoram, tarragon, dan thyme.

#### **b. Lavender**

Aromaterapi bunga lavender ini mengandung linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ) yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender 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 serebri. 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 bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa ke dalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Ramadhan & Zettira, 2017).

#### **c. Cara penggunaan aromatherapy lavender**

Karena efeknya terhadap pikiran dan emosi, minyak esensial telah lama digunakan untuk membantu memudahkan tidur. Menghirup aroma minyak lavender di malam hari telah terbukti efektifnya sama dengan tablet yang digunakan untuk mengobati insomnia, membantu meningkatkan kualitas tidur hingga sebanyak

20 persen. Untuk merasakan manfaat dari bahan yang bersifat menenangkan, menyamankan dan sedatif, cobalah untuk memercikkan beberapa tetes minyak murni pada bantal di malam hari. Menggunakan lavender di siang hari juga membantu memudahkan tidur dengan tujuan mengelola stres. Para peneliti Jepang baru-baru ini melaporkan bahwa menghirup sedikit-sedikit minyak lavender selama lima menit setiap hari menurunkan hormon kortisol secara drastis. Minyak rosemaryy ditemukan mempunyai efek serupa dalam hal menurunkan stres. Aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*)

Cara lain adalah dengan menuangkan kurang lebih enam tetes minyak lavender ke dalam bak rendam yang berisi air hangat menjelang tidur, atau gunakan minyak lavender untuk massage, dengan melarutkannya terlebih dahulu kedalam minyak pencampur seperti minyak almond, minyak biji anggur atau minyak zaitun. Ketika digunakan saat pijat urut atau massage, mandi dan kompres, minyak ini diserap ke dalam aliran darah dan dikirimkan ke organ dan kelenjar, yang mendapatkan manfaat efek penyembuhan.

Dalam bukunya, *Aromatherapy: An A-Z*, Aromaterapis Patricia Davis yang merekomendasi minyak esensial chamomile dan neroli, mengatakan ia telah menemukan bahwa kedua minyak ini bersama dengan lavender merupakan perpaduan yang efektif dalam membantu mengatasi insomnia. Ia menyarankan anda menggunakan berbagai minyak esensial bila anda membutuhkan pertolongan untuk membantu tidur selama lebih dari satu atau dua minggu (Green, 2012 : 93).

#### **4. Kehamilan**

##### **a. Pengertian Kehamilan**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3, triwulan pertama dimulai sampai 3 bulan, triwulan

kedua dari bulan ke-4 sampai ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai 9 bulan (Pudiastuti, 2012). Kehamilan terjadi karena adanya pertemuan sel telur dengan sel sperma. Seorang wanita dikatakan hamil apabila sel telur dalam dirinya berhasil dibuahi oleh sel sperma pasangannya. Hasil pembuahan tersebut akan menghasilkan zygote, yang kemudian berkembang menjadi embrio, dengan cara melakukan pembelahan sel secara besar-besaran. (Tim Naviri, 2011)

#### **b. Tanda-tanda kehamilan**

##### 1) Tanda tidak pasti (presumptive sign)

Tanda tidak pasti adalah perubahan-perubahan fisiologis yang dapat dikenali dari pengakuan atau yang dirasakan oleh wanita hamil.

Tanda tidak pasti ini terdiri atas hal-hal berikut ini.

##### a) Amenorea (berhentinya menstruasi)

Konsepsi dan nidasi menyebabkan tidak terjadi pembentukan folikel de Graaf dan ovulasi sehingga menstruasi tidak terjadi. Lamanya amenorea dapat dikonfirmasi dengan memastikan hari pertama haid terakhir (HPHT), dan digunakan untuk memperkirakan usia kehamilan dan taksiran persalinan. Tetapi, amenorea juga dapat disebabkan oleh penyakit kronik tertentu, tumor pituitari, perubahan dan faktor lingkungan, malnutrisi, dan biasanya gangguan emosional seperti ketakutan akan kehamilan.

##### b) Mual (*nausea*) dan muntah (*emesis*)

Pengaruh estrogen dan progesteron terjadi pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan menimbulkan mual muntah yang terjadi terutama pada pagi hari yang disebut *morning sickness*. Dalam batas tertentu hal ini masih fisiologis, tetapi bila terlampaui

sering dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang disebut *hiperemesis gravidarum*.

c) *Ngidam* (mengingini makanan tertentu)

Wanita hamil sering menginginkan makanan tertentu, keinginan yang demikian disebut *ngidam*. *Ngidam* sering terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan dan akan menghilang dengan makin tuanya kehamilan.

d) *Syncope* (pingsan)

Terjadinya gangguan sirkulasi ke daerah kepala (sentral) menyebabkan iskemia susunan saraf pusat dan menimbulkan *syncope* pingsan. Hal ini sering terjadi terutama jika berada pada tempat yang ramai, biasanya akan hilang setelah 16 minggu.

e) Kelelahan

Sering terjadi pada trimester pertama, akibat dari penurunan kecepatan basal metabolisme (*basal metabolisme rate BMR*) pada kehamilan, yang akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan akibat aktivitas metabolisme hasil konsepsi.

f) Payudara tegang

Estrogen meningkatkan perkembangan sistem duktus pada payudara, sedangkan progesteron menstimulasi perkembangan sistem alveolar payudara. Bersama somatomatotropin, hormon-hormon ini menimbulkan pembesaran payudara, menimbulkan perasaan tegang dan nyeri selama dua bulan pertama kehamilan, pelebaran puting susu, serta pengeluaran kolostrum.

g) Sering miksi

Desakan rahim ke depan menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh dan sering miksi. Frekuensi

miksi yang sering terjadi pada triwulan pertama akibat desakan uterus terhadap kandung kemih. Pada triwulan kedua umumnya keluhan ini akan berkurang karena uterus yang membesar keluar dari rongga panggul. Pada akhir triwulan, gejala bisa timbul karena janin mulai masuk ke rongga panggul dan menekan kembali kandung kemih.

h) Konstipasi atau obstipasi

Pengaruh progeteron dapat menghambat peristaltik usus (tonus otot menurun) sehingga kesulitan untuk BAB.

i) Pigmentasi kulit

Pigmentasi terjadi pada usia kehamilan lebih dari 12 minggu. Terjadi akibat hormon kortikosteroid plasenta yang merangsang melanofor dan kulit.

Pigmentasi ini meliputi tempat-tempat berikut ini.

- 1) Pada sekitar pipi terdapat penghitaman pada daerah dahi, hidung, pipi dan leher (*cloasma gravidarum*).
- 2) Sekitar leher menjadi nampak lebih hitam.
- 3) Pada dinding perut terdapat *striae lividae gravidarum* (terdapat pada seorang primigravida, warnanya membiru), *striae nigra*, *linea alba* menjadi lebih hitam (*linea grisea/nigra*)
- 4) Pada sekitar payudara terjadi hiperpigmentasi areola mammae sehingga terbentuk areola sekunder. Pigmentasi areola ini berbeda pada setiap wanita, ada yang berwarna merah muda pada wanita kulit putih, coklat tua pada wanita kulit coklat, dan hitam pada wanita kulit hitam. Selain itu, kelenjar Montgomery menonjol dan pembuluh darah menifesa sekitar payudara.

j) Epulis

Hipertropi papilla gingivae/gusi, sering terjadi pada triwulan pertama.

- k) Varises atau penampakan pembuluh darah vena  
Pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pelebaran pembuluh darah terutama bagi wanita yang mempunyai bakat. Varises dapat terjadi di sekitar genitalia eksterna, kaki dan betis, serta payudara. Penampakan pembuluh darah ini dapat hilang setelah persalinan.

2) Tanda Kemungkinan Hamil (*Probability Sign*)

Tanda kemungkinan adalah perubahan-perubahan fisiologis yang dapat diketahui oleh pemeriksa dengan melakukan pemeriksaan fisik kepada wanita hamil. Tanda kemungkinan terdiri atas hal-hal berikut ini.

a) Pembesaran perut

Terjadi akibat pembesaran uterus. Hal ini terjadi pada bulan keempat kehamilan.

b) Tanda hegar

Tanda hegar adalah pelunakan dan dapat ditekannya isthmus uteri.

c) Tanda Goodel

Adalah pelunakan serviks. Pada wanita

d) Tanda chadwicks

Perubahan warna menjadi keunguan pada vulva dan mukosa vagina termasuk juga porsio dan serviks.

e) Tanda piscaseck

Merupakan pembesaran uterus yang tidak simetris. Terjadi karena ovum berimplantasi pada daerah dekat dengan kornu sehingga daerah tersebut berkembang lebih dulu.

f) Kontraksi braxton hicks

Merupakan peregangan sel-sel otot uterus, akibat meningkatnya actomysin di dalam otot uterus. Kontraksi ini tidak beritmik, sporadis, tidak nyeri, biasanya timbul pada kehamilan delapan minggu, tetapi baru dapat

diamati dari pemeriksaan abdominal pada trimester ketiga. Kontraksi ini akan terus meningkat frekuensinya, lamanya dan kekuatannya sampai mendekati persalinan.

g) Teraba ballotement

Ketukan yang mendadak pada uterus menyebabkan janin bergerak dalam cairan ketuban yang dapat dirasakan oleh tangan pemeriksa.

h) Pemeriksaan tes biologis kehamilan (planotest) positif

Pemeriksaan ini adalah untuk mendeteksi adanya Human Chorionic Gonadotropin (HCG) yang diproduksi oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan. Hormon ini dieksresi pada urine Ibu. Hormon ini dapat mulai dideteksi pada 26 hari setelah konsepsi dan meningkat dengan cepat pada hari ke 30-60. Tingkat tertinggi pada hari 60-70 usia gestasi, kemudian menurun pada hari ke 100-130

3) Tanda pasti hamil (positive sign)

Tanda pasti adalah tanda yang menunjukkan langsung keberadaan janin, yang dapat dilihat langsung oleh pemeriksa. Tanda pasti kehamilan terdiri atas hal-hal berikut ini

a) Gerakan janin dalam rahim

Gerakan janin harus dapat diraba dengan jelas oleh pemeriksa. Gerakan janin baru dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu

b) Denyut jantung janin

Dapat didengar pada usia 12 minggu dengan menggunakan alat fetal electrocardiograf (misalnya dopler). Dengan stetoskop laenec, DJJ baru dapat didengar pada usia kehamilan 18-20 minggu.

c) Bagian-bagian janin

Bagian-bagian janin yaitu bagian besar janin (bokong dan kepala) serta bagian kecil janin (lengan dan kaki) dapat diraba dengan jelas pada usia kehamilan lebih tua. Bagian janin dapat dilihat lebih sempurna dengan USG.

d) Kerangka janin

Kerangka janin dapat dilihat dengan foto rontgen maupun USG

(Hani dkk , 2010 : 72)

**c. Perubahan Anatomi dan Adaptasi Fisiologi pada Ibu hamil**

Perubahan akibat kehamilan dialami oleh seluruh tubuh wanita, mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan dan sistem reproduksi khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna. Dalam hal ini hormon estrogen dan progesteron mempunyai peranan penting. (Rukiah dkk, 2013 :38)

1) Sistem reproduksi dan payudara

Menurut Prawirohardjo perubahan anatomis dan adaptasi fisiologi pada sistem reproduksi serta payudara adalah sebagai berikut :

a) Perubahan Uterus

Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawa pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Pada usia kehamilan 8 minggu uterus membesar, sebesar telur bebek, pada usia kehamilan 12 minggu sebesar telur angsa. Pada usia kehamilan 16 minggu sebesar kepala bayi/ tinju orang dewasa, dan semakin membesar sesuai dengan usia kehamilan. Ketika usia kehamilan sudah atterm dan pertumbuhan janin normal, pada kehamilan 28 minggu tinggi fundus uteri 25 cm, pada 32 minggu 27cm, pada 36minggu 30 cm. Pada

kehamilan 40 minggu TFU turun kembali dan terletak 3 jari dibawah prosesus xyfoideus. (Rukiah dkk, 2013 : 39 )

Pada kehamilan cukup bulan, ukuran uterus adalah 30 x 25 x 20cm dengan kapasitas lebih dari 4000 cc. Hal ini dikarenakan rahim membesar akibat hipertopi dan hiperplasi otot polos rahim, serabut-serabut kolagennya menjadi higgroskopik, dan endometrium menjadi desidua. Posisi rahim pada permulaan kehamilan berada dalam posisi antefleksi atau retrofleksi. Pada bulan kehamilan, rahim tetap berada dalam rongga pelvis. Setelah itu, mulai memasuki rongga perut yang dalam pembesarannya dapat mencapai batas hati. Pada ibu hamil, rahim biasanya *mobile*, lebih mengisi rongga abdomen kanan atau kiri. (Jannah,2012 :87 )

b) Serviks Uteri

Serviks uteri bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak, kondisi ini yang disebut tanda Goodell. Kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus (Jannah,2012 :89). Fungsi utama dari plak mukus ini adalah untuk menutup kanalis servikalis dan untuk memperkecil resiko infeksi genital yang meluas keatas (Rukiah dkk, 2013 : 39). Oleh karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, warnanya menjadi livid dan ini disebut dengan tanda chadwick (Jannah,2012 :89).

c) Ovarium

Pada masa kehamilan, ovulasi berhenti namun masih terdapat korpus luteum graviditas sampai terbentuknya plasenta yang akan mengambil alih pengeluaran estrogen dan progesterone (Jannah , 2012 : 90). Korpus luteum graviditas berdiameter kira-kira 3 cm. Lalu ia mengecil setelah plasenta terbentuk. Pada awal ovulasi ditemukan

hormon relaxing, suatu immunoreaktif inhibin dalam siklus maternal. Hormon relaxing mempunyai pengaruh menenangkan hingga pertumbuhan janin menjadi baik hingga atterm. (Rukiah dkk, 2013 : 42 ).

d) Vagina dan vulva

Vagina dan servik akibat hormon estrogen mengalami perubahan pula. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah, agak kebiruan (*livide*) yang disebut sebagai tanda Chadwick. (Jannah, 2012 :90)

e) Payudara

Karena adanya peningkatan suplai darah di bawah pengaruh aktivitas hormon, jaringan glandular dari payudara membesar dan puting menjadi lebih efektif walaupun perubahan payudara dalam bentuk yang membesar terjadi pada waktu menjelang persalinan. Estrogen menyebabkan pertumbuhan tubulus lactiferous dan ductus juga menyebabkan penyimpanan lemak. Progesteron menyebabkan tumbuhnya lobus, alveoli lebih terovaskularisasi dan mampu bersekresi. Hormon pertumbuhan dan glukokortikoid juga mempunyai peranan penting dalam perkembangannya ini. Prolaktin merangsang produksi kolostrum air susu ibu.

2) Sistem Metabolisme

a) Rongga mulut

Salivasi mungkin akan meningkat sehubungan dengan kesukaran menelan akibat nausea. Gusi dapat menjadi hiperemesis dan melunak dan kadang berdarah jika terkena cedera ringan (Jannah, 2012 :90). Gusi cenderung mudah berdarah karena pengaruh dari kadar estrogen yang meningkat, menyebabkan peningkatan vaskularitas selektif dan proliferasi jaringan ikat (Rukiah dkk, 2013 : 42 ).

Pembengkakan gusi sangat vaskuler yang disebut epulis kehamilan kadang kala timbul tetapi secara khas mengecil secara spontan setelah melahirkan (Jannah, 2012 :90).

#### **d. Adaptasi psikologis ibu hamil**

##### **1) Adaptasi psikologis trimester 1**

Trimester pertama sering disebut sebagai periode penyesuaian, dimana ibu hamil harus melakukan penyesuaian terhadap kenyataan bahwa dia sedang hamil. Hampir 80% wanita mengalami penolakan (ambivalen), kekecewaan, kecemasan, kesedihan dan depresi. Beberapa wanita , terutama yang telah lama merencanakan kehamilan atau sangat menikmati kehamilan karena sudah beberapa kali keguguran akan merespon dengan suka cita. Pada trimester pertama umumnya libido ibu turun yang kemungkinann dipengaruhi oleh berbagai ketidaknyamanan trimester awal seperti kelelahan, nausea, dan nyeri pada payudara. (Yuliani, Musdalifah, Suparmi, 2017:43 )

##### **2) Adaptasi psikologis trimester II**

Trimester kedua sering disebut sebgaiia periode kesehatan yang baik, dimana wanita merasa nyaman dan terbebas dari segala macam ketidaknyamanan yang secara normal dialammi ibu hamil.Terbagi menjadi dua fase yaitu pra quickening dan pasca quickening, Quickening adalah pengalaman Ibu merasakan sensasi gerakan janin didalam rahim yang dialami Ibu pada kehamilan 18-20 minggu. Pada trimester II biasanya libido ibu hamil cenderung naik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya terbebas dari ketidaknyamanan, ukuran perut relatif belum membesar, lubrikasi meningkat dan perasaan ambivalen mereda (Yuliani, Musdalifah, Suparmi, 2017:45).

### 3) Adaptasi Psikologis trimester III

Trimester ketiga sering disebut periode penantian, dimana ibu mulai menantikan kelahiran bayi yang dikandungnya dengan penuh kewaspadaan. Merupakan kombinasi antara perasaan cemas dan bangga tentang apa yang akan terjadi saat persalinan. Perasaan was-was mengingat bayi dapat lahir kapan saja membuat ibu berjaga-berjaga sambil menunggu munculnya tanda persalinan. Ibu akan kembali merasakan ketidaknyamanan secara fisik. Ibu juga akan merasa seperti merasa canggung, jelek, berantakan sehingga membutuhkan dukungan keluarga. Oleh karena semakin membesarnya perut, libido cenderung turun kembali. (Yuliani, Musdalifah, Suparmi, 2017:46 )

#### **e. Peran bidan dalam persiapan psikologis ibu hamil trimester I,II dan III**

Dukungan yang dapat diberikan tenaga kesehatan berkaitan dengan kehamilan adalah memberikan informasi secara lengkap pada ibu hamil serta mengikutsertakan suami dan keluarga dengan tujuan dapat membantu ibu hamil melewati masa kehamilannya dengan aman dan nyaman. Informasi yang diberikan antara lain :

- 1) Hasil pemeriksaan
- 2) Ketidaknyamanan yang dikeluhkan dan cara mengatasi
- 3) Perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami
- 4) Kebutuhan dasar ibu hamil
- 5) Dukungan suami dan keluarga
- 6) Terapi yang diberikan
- 7) Persiapan persalinan
- 8) Tanda bahaya kehamilan.
- 9) Persiapan ASI eksklusif dan perawatan bayi
- 10) Kontrasepsi pasca salin
- 11) Rencana kunjungan ulang
- 12) Informasi lain sesuai kebutuhan ibu hamil dan keluarga.

Dukungan yang diberikan bidan cenderung berkaitan dengan aspek kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis ibu hamil, oleh karena itu bidan dituntut untuk selalu memperbarui keilmuannya sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal. (Yuliani, Musdalifah, Suparmi, 2017: 119) .Sedangkan peran bidan dalam psikologis ibu hamil menurut Jannah (2012) diantaranya sebagai berikut.

1) Mempelajari keadaan lingkungan penderita

Ibu hamil yang selalu memikirkan mengenai keluarga, keuangan, perumahan, dan pekerjaan dapat juga menimbulkan depresi dan perlu penanggulangan. Untuk itu, bidan harus melakukan pengkajian termasuk keadaan lingkungan (latar belakang) sehingga mempermudah dalam melakukan asuhan kebidanan.

2) Informasi dan pendidikan kesehatan

a) Mengurangi pengaruh yang negatif

Kecemasan dan ketakutan sering ditimbulkan oleh cerita-cerita yang menakutkan mengenai kehamilan dan persalinan, pengalaman persalinan yang lampau, atau karena kurangnya pengetahuan mengenai proses kehamilan dan persalinan.

b) Memperkuat pengaruh yang positif

Misalnya dengan memberikan dukungan mental dan penjelasan tentang kebahagiaan akan mempunyai anak yang diinginkan dan dinantikan.

c) Mengajarkan latihan-latihan fisik seperti senam hamil untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, melatih pernafasan, teknik mengedan yang baik dan latihan-latihan relaksasi

3) Adaptasi pada lingkungan tempat bersalin

Dilaksanakan dengan mengadakan orientasi : memperkenalkan ruangan bersalin, alat-alat kebidanan dan tenaga kesehatan.(Jannah, 2012:114)

## **B. Kewenangan Bidan terhadap kasus terkait**

1. Sesuai dengan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2017 yang menjadi landasan asuhan pada Ibu hamil adalah :

### **BAB III Pasal 18**

Dalam penyelenggaraan Praktik Kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan :

- (1) Pelayanan kesehatan ibu
- (2) Pelayanan kesehatan anak
- (3) Pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana

### **Pasal 19**

- (1) Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 huruf a diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa diantara dua kehamilan.
- (2) Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan :
  - a. Konseling pada masa sebelum hamil
  - b. Antenatal pada kehamilan normal
  - c. Persalinan normal
  - d. Ibu nifas normal
  - e. Ibu menyusui
  - f. Konseling pada masa antara dua kehamilan

Dasar hukum yang mengatur pelayanan pengobatan nofarmakologi, antara lain :

1. Undang-undang RI No. 36 taun 20009 tentang kesehatan

- a. Bab 1 Ketentuan Umum Pasal 1, bulir 16 yang berbunyi “Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan atau perawatan dengan cara dan obat, yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun-temurun secara empiris, yang dapat di pertanggungjawabkan dan di terapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.
- b. Bab Ketiga Pelayanan Kesehatan Tradisional Pasal 59 s/d pasal 61
  - 1) Pasal 59, bulir pertama berbunyi “Berdasarkan cara pengobatannya, pelayanan kesehatan tradisional terbagi menjadi pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan ketrampilan dan berbunyi “penyelenggara upaya kesehatan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) didukung oleh sumber daya kesehatan.
2. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1076/Menkes/SK/2003 tentang pengobatan tradisional
3. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 1109/menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Alternatif pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan
4. Keputusan Menteri Kesehatan RI, No. 120/Menkes/SK/II/2008 tentang Standar Pelayanan Hiperbarik
5. Keputusan Direktur Jenderal Bina Pelayanan Medik, No. HK 03.05/I/199/2010 tentang Pedoman Kriteria Penetapan Metode pengobatan Komplementer dan Alternatif yang Dapat diintegrasikan pada Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

### C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan Tugas Akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan Tugas Akhir ini.

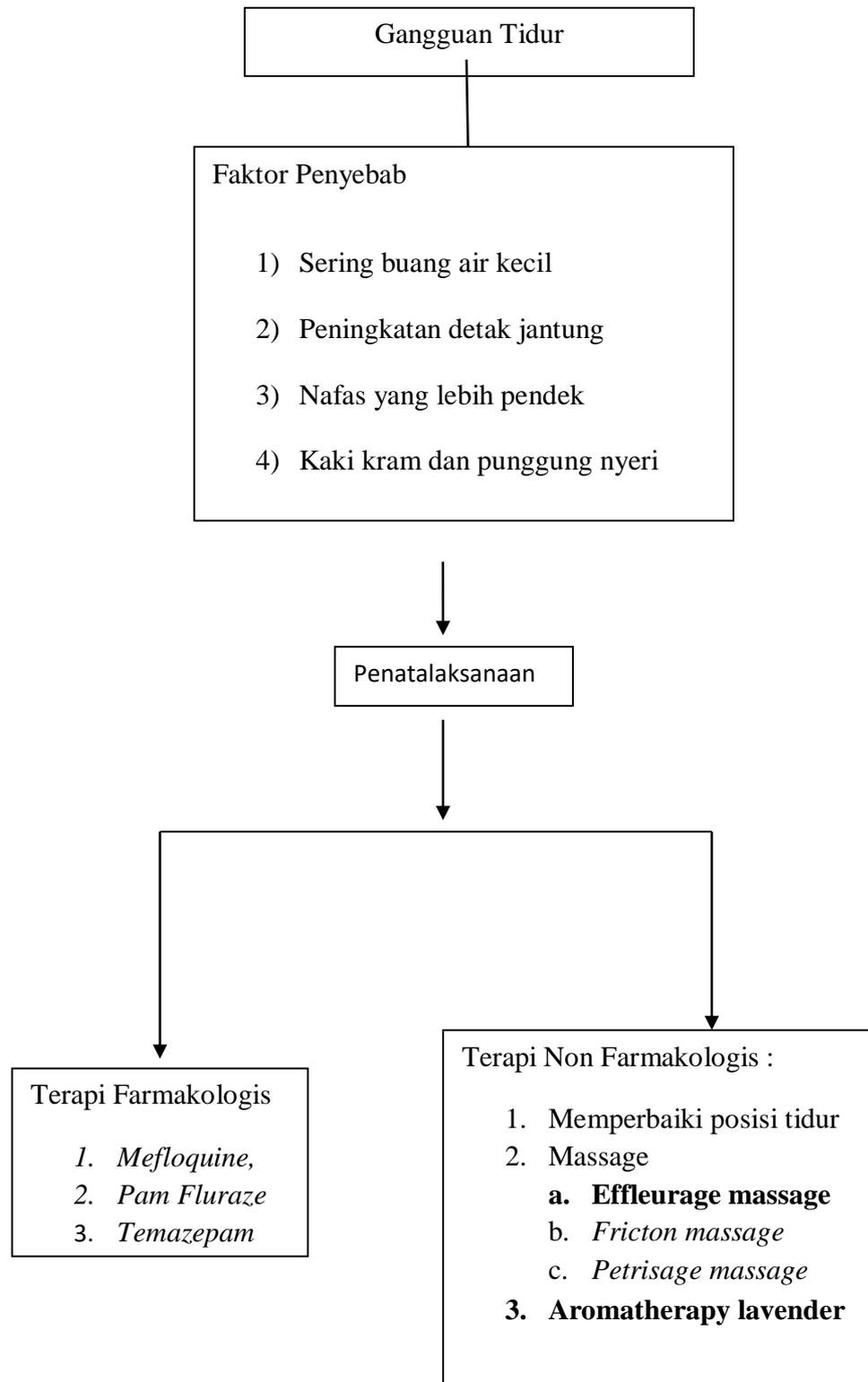
Berikut beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Badrus (2018) sebanyak 60% responden yang merupakan ibu hamil trimester III mengalami peningkatan kualitas tidur sesudah diberikan massage effleurage menggunakan minyak lavender selama 7 hari dengan frekuensi 15 menit pijat.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2017) bahwa aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dari proses penyulingan mengandung bahan aktif utama yaitu linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ) yang memiliki efek sedatif dalam menurunkan risiko insomnia.
3. Penelitian yang dilakukan Fitriana (2019) teknik massage effleurage dapat menurunkan skala nyeri lebih banyak dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan p-value sebesar 0,00
4. Penelitian yang dilakukan oleh Maisaro (2019) menghasilkan kesimpulan bahwa Aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto. Karena Lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Linalool dan linalil asetat dalam minyak lavender akan merangsang pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Setiati (2019) menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah diberi aromaterapi lavender. Rasa cemas ini bisa dipengaruhi oleh arti cemas yang dirasakan seseorang, persepsi cemas, dan reaksi cemas yang merupakan respon seseorang terhadap cemas seperti ketakutan,

gelisah, menangis dan menjerit dan dapat juga dipengaruhi oleh kondisi sosial dan letak daerah. Kecemasan ini dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pasien yang mendapatkan aromaterapi ini akan merasa tenang, nyaman, rileks, puas dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi tingkat cemas yang dirasakan.

6. Penelitian yang dilakukan Prananingrum (2019) menghasilkan kesimpulan bahwa Gangguan tidur pada ibu hamil berhubungan dengan hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin. Kondisi fisik yang dipengaruhi hormon kehamilan membuat ibu hamil cenderung cepat merasa lelah dan lesu. Selain itu, organ dalam tubuh seperti jantung bekerja lebih keras saat kehamilan untuk menjaga agar aliran darah ke janin tetap lancar dan kerja ginjal juga bekerja lebih keras untuk memproses sisa metabolisme dalam tubuh. Oleh karena itu, kebutuhan tidur ibu hamil lebih banyak dibanding biasanya. Selain tidur selama 8 jam pada malam hari, sebisa mungkin ibu hamil juga tidur siang minimal 1 hingga maksimal 3 jam untuk mengembalikan stamina yang habis selama aktivitas siang hari.

#### D. Kerangka Teori



Sumber : Hollenbach et al, 2013. Musliqh,2015. Wulandari dkk,2015