

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki kehamilan trimester 3, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberi dampak terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat. Sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil. Tanda seperti inilah yang merupakan salah satu tanda terjadinya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman (Nurarif, 2013).

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi (Respir, 2014: Vol. 190). Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester 3 disebabkan dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat, seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati (Mediarti, 2014: 51). Ibu hamil memerlukan sekitar 8 jam untuk tidur di malam hari. Selain itu, tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil terutama yang telah memasuki trimester 3 yang mana memerlukan istirahat lebih karena semakin banyak keluhan yang dirasakan ibu (Palifiana, 2018: 37).

Dampak dari insomnia dapat memicu tekanan darah pada ibu hamil trimester 3 sehingga dapat berisiko pada janin, kehamilan, dan saat melahirkan

(Sihotang, 2016: 75). Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan nonfarmakologis yaitu dengan mencari posisi nyaman yaitu miring, aroma terapi, mandi dengan air hangat, mendengarkan musik. Hal tersebut dapat memberikan ketenangan dan menyebabkan ibu menjadi relaks (Mediarti dkk, 2014).

Menurut penelitian oleh *National Sleep Foundation* (2007) dalam Reichner, C.A. (2015) sebanyak 97,3% wanita hamil trimester 3 selalu terbangun di malam hari (Ardilah, 2019: 149). Gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi, sekitar 64% ibu hamil mengalami *sleep apnea*, sebesar 65% terpaksa bedah sesar, dan sekitar 42% mengalami *preeklamsia* (Ridwan, Adila Septia. 2020: 2).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh penulis pada bulan Januari di Tempat Praktik Mandiri Bidan D Kecamatan Sindang Sari, Kabupaten Lampung Utara terdapat 15 ibu hamil yang rutin melakukan kunjungan dan 5 di antaranya mengeluhkan gangguan tidur. Menurut penelitian yang dilakukan (Lestari, I., Maisaro. 2019: 24) terhadap pengaruh aroma terapi lavender pada kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dari 50 ibu hamil ditemukan faktor yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor perubahan fisik dan psikis sebagai akibat kehamilannya serta menunjukkan bahwa aroma terapi dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil dibuktikan dengan peningkatan kualitas tidur sejumlah 94%.

Menurut (Jaelani, 2017: 24) kandungan kimia pada minyak esensial dapat mempengaruhi kinerja otak melalui saraf penciuman lalu memulihkan kondisi psikologis seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan. Salah satu

aroma terapi alami yang sekarang masih dipercaya dapat membantu proses inhalasi adalah *melaleuca cajuputi* lebih dikenal dengan minyak kayu putih. Minyak kayu putih adalah minyak atsiri yang dihasilkan dari tanaman kayu putih (*melaleuca cajuputi*), yang banyak tumbuh secara alami di kepulauan Maluku dan Australia bagian utara.

Prodi D-III Kebidanan Metro mempunyai misi yaitu menyelenggarakan kegiatan penelitian dalam meningkatkan dan mengembangkan ilmu dan teknologi dalam pelayanan kebidanan. Oleh karena itu, saya ingin memberikan asuhan kebidanan dengan menerapkan ilmu dan teknologi yaitu asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan pemberian aromaterapi *melaleuca cajuputi* metode diffuser pada ibu hamil Ny.A di Tempat Praktik Mandiri Bidan D.

B. Pembatasan Masalah

Asuhan kebidanan pada ibu hamil disertai insomnia dengan pemanfaatan aromaterapi *melaleuca cajuputi* metode diffuser di TPMB D Desa Sindang Sari, Kabupaten Lampung Utara diberikan mulai tanggal 21 Januari 2021 s/d 22 Februari 2021.

C. Tujuan Penyusunan LTA

Mahasiswa mampu memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil Ny. A G3P2A0 hamil 28 minggu disertai insomnia dengan pemberian aroma terapi *melaluca cajuputi* metode diffuser supaya ibu hamil dapat memperoleh kualitas tidur yang baik.

D. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan kebidanan pada ibu hamil ditunjukkan kepada Ny. A G3P2A1 hamil 28 minggu dengan ketidaknyamanan insomnia.

2. Tempat

Lokasi asuhan kebidanan pada ibu hamil dilakukan secara *home care* di Desa Margajaya 2, Rw 06/ Rt 01 Kelurahan Sindang Sari, Kecamatan Kotabumi.

3. Waktu

Waktu pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil disertai insomnia dengan pemanfaatan aromaterapi *melaleuca cajuputi* metode diffuser dimulai sejak 21 Januari 2021 s/d 22 Februari 2021.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teori tugas akhir ini bermanfaat untuk menambah bahan referensi terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan khususnya politeknik kesehatan tanjungkarang program studi kebidanan metro untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil disertai insomnia dengan pemanfaatan aroma terapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Poltekkes Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro

Diharapkan menambah bahan bacaan di ruang baca Prodi Kebidanan Metro dan meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui asuhan yang diberikan serta menambah sumber informasi dan bahan bacaan mahasiswa di perpustakaan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Prodi Kebidanan Metro.

b. Bagi Tempat Praktik Mandiri Bidan D

Meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen kebidanan dalam asuhan kebidanaan pada kehamilan.