

BAB V

PEMBAHASAN

Setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar fisiologis untuk istirahat teratur. 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, beberapa hal yang menyebabkan ibu hamil jadi sulit tidur diantaranya adalah sering buang air kecil, peningkatan detak jantung, nafas yang lebih pendek, kaki kram, punggung nyeri, heartburn dan sembelit. (Tim Naviri, 2011 :127)

Asuhan kehamilan trimester III terhadap Ny. V pada tanggal 01 maret 2020 berdasarkan data subjektif dan data objektif. Pada kunjungan pertama ibu mengeluh sakit pinggang dan sulit tidur, durasi tidur Ny. V \pm 6 jam sejak satu bulan yang lalu. Lalu dilakukan pemeriksaan ANC dengan hasil pemeriksaan TTV yang didapat, yaitu tekanan darah 100/60 mmHg, Nadi 85 kali/menit, Respirasi 22 kali/ menit, Temperatur : 36,7° C, TFU 28 cm, dan DJJ 140x/ menit.

Penatalaksanaan yang diberikan pada masalah untuk pemenuhan kebutuhan tidur ibu hamil adalah dengan pemberian *effleurage massage* menggunakan aromaterapi lavender selama 15 menit. *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. Lavender sendiri merupakan aromaterapi yang paling dianjurkan bagi ibu hamil karena efeknya yang menenangkan dan mengandung minyak atsiri didalamnya sebagai permulaan untuk tidur

Menurut Wulandari (2015) dalam penelitian yang dilakukan Badrus dan Khairoh (2018) prosedur massage yang ada pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara melakukan usapan lembut pada daerah vertebrae lumbal, thoracic vertebrae hingga os scavula kembali lagi ke bawah melalui thoracic vertebrae

dengan tekanan ringan – sedang – ringan yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa endorpin pada ibu secara alami pada torakal ke 12 dan 10.

Menurut Brain dalam penelitian yang dilakukan Fitriana dan Vidayanti (2019) *effleurage massage* memiliki beberapa efek 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.

Menurut Sumitriyani (2015) hal ini dikarenakan pemberian *massage effleurage* pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan cervik dapat merangsang reseptor syaraf asenden, dimana rangsangan tersebut akan dikirim ke hipotalamus dengan perjalanan melalui spinal cord, diteruskan ke bagian pons dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (periaqueductus), rangsangan yang diterima oleh periaqueductus ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui alur saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan ke pembuluh darah (Badrus dan Khairoh, 2018)

Sedangkan aromaterapi lavender dipilih karena menurut Ramadhan dan Zetira (2017) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kandungan utama dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang berfungsi sebagai efek sedative dalam menurunkan risiko insomnia yaitu linalool ($C_{10}H_{18}O$) yang mempengaruhi bagian nucleus raphe di otak. Nucleus raphe akan mensekresikan serotonin yang akan menghantarkan seseorang untuk tidur. Aromaterapi juga mempengaruhi sistem limbik otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati, dan memori untuk menghasilkan neurohormon endorfin dan enkephalin yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan serotonin yang akan menghilangkan ketegangan, stres, dan kecemasan (Smeltzer, 2013).

Dalam pemenuhan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III, selain dilakukan dengan menggunakan *effleurage massage* menggunakan aromaterapi lavender, pemenuhan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III juga dapat dilakukan dengan senam hamil dan acuyoga.

Di praktik mandiri bidan (PMB) Nurhayati desa jatimulyo kec. Jatiagung Kab. Lampung Selatan merupakan salah satu PMB yang mendukung program penurunan AKI dan AKB, dengan menggunakan pelayanan antenatal care (ANC), persalinan 24 jam sampai dengan KB. Berdasarkan data hasil pra-survey didapatkan bahwa 8 dari 10 orang ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan studi kasus pemenuhan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III dengan menggunakan *effleurage massage*.

Berdasarkan teori dan hasil observasi di atas, menurut penulis pemenuhan kebutuhan tidur pada Ny. V dengan *effleurage massage* berjalan dengan baik dan nyeri pinggang yang dirasakan Ny. V teratasi. Jadi *effleurage massage* berpengaruh dalam pemenuhan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III. Keberhasilan *effleurage massage* ini pun didukung oleh kondisi ibu yang baik, kesadaran dan motivasi tinggi yang timbul untuk memenuhi kebutuhannya.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian materi serta pembahasan kasus pada Ny. V dapat diambil kesimpulan yaitu penulis mampu melakukan asuhan pelayanan kebidanan terhadap Ny. V , ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur. Selama proses pelaksanaan asuhan kebidanan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian telah dilakukan dengan mengumpulkan data subjektif dan objektif pada Ibu hamil trimester III yaitu Ny. V di PMB Nurhayati, S.ST , Lampung Selatan. Data Subjektif pada Ny. V G1P0A0 dengan keluhan utama sulit tidur dan merasa nyeri pada pinggang. Data objektif yang didapat yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 85 kali/menit, R : 22 kali/ menit, T : 37,6° C.
2. Pada interpretasi data didapatkan diagnosa ibu hamil terhadap Ny. V G1P0A0 dengan gangguan tidur di PMB Nurhayati, SST , Lampung Selatan.
3. Pada identifikasi masalah potensial pada Ibu hamil terhadap Ny. V G1P0A0 dengan gangguan tidur di PMB Nurhayati, SST, Lampung Selatan, didapatkan ibu berpotensi mengalami persalinan preterm, juga dapat menyebabkan komplikasi pada saat persalinan.
4. Rencana asuhan yang dibuat sudah berdasarkan diagnosa kebidanan yang muncul pada kasus kebidanan ibu hamil trimester III terhadap Ny. V G1P0A0 dengan gangguan tidur di PMB Nurhayati, SST , Lampung Selatan, melakukan *effleurage massage* menggunakan aromaterapi lavender dengan durasi waktu pemijatan selama 15 menit.
5. Pada pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan rencana asuhan kebidanan yang telah dibuat pada kasus kebidanan ibu hamil trimester III terhadap Ny. V G1P0A0 dengan gangguan tidur di PMB Nurhayati,

SST , Lampung Selatan, mengajarkan ibu dan suami untuk melakukan *effleurage massage* menggunakan aromaterapi lavender.

6. Evaluasi telah dilakukan pada ibu hamil trimester III terhadap Ny. V G1P0A0 dengan gangguan tidur di PMB Nurhayati, SST Lampung Selatan. Keadaan Ny V setelah dilakukan evaluasi diperoleh keadaan ibu baik, tekanan darah 110/70mmHg, respirasi 22 kali/menit, nadi 82 kali/menit, suhu 36,5 °C, kecemasan ibu berkurang, nyeri pinggang berkurang dan ibu sudah merasa tidurnya nyenyak. Ibu dapat melakukan *effleurage massage* sendiri dirumah dengan bantuan suami.
7. Melakukan pendokumentasian dengan menggunakan metode SOAP

B. Saran

1. PMB Nurhayati, SST
Diharapkan di masa yang akan datang dapat meningkatkan konseling mengenai upaya pemenuhan kebutuhan tidur terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur.
2. Jurusan Kebidanan Tanjung Karang
Diharapkan hasil laporan tugas akhir ini dapat menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa sehingga dapat memberi manfaat khususnya dapat menambah wawasan dan referensi tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu hamil trimester III.
3. Penulis lainnya
Hasil laporan tugas akhir ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penulis lainnya dalam memahami pelaksanaan pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu hamil trimester III.