

Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Pascasalin Menggunakan Aromaterapi Lavender

Disusun Oleh:

Vita Masya Agustina Putri / 221520100043

Dosen Pembimbing: Dr. Nurul Azizah, S.Keb.,Bd.,M.Sc

Dosen Penguji 1: Dr. Rafhani Rosyidah, S.Keb.,Bd.,M.Sc

Dosen Penguji 2: Siti Cholifah, SST.,M.Keb

Progam Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Januari, 2026



Pendahuluan

Masa nifas merupakan periode transisi penting bagi seorang ibu setelah melahirkan, yang berlangsung kurang lebih selama 42 hari. Pada masa ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya. Salah satu permasalahan yang sering muncul pada ibu nifas adalah gangguan tidur. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan hormonal, kelelahan fisik pascapersalinan, aktivitas menyusui pada malam hari, serta stres adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu.

Kualitas tidur yang buruk pada ibu nifas dapat berdampak pada proses pemulihan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues maupun depresi postpartum. Selain itu, gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayi dan menjalankan aktivitas sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu postpartum mengalami kualitas tidur yang buruk pada minggu-minggu awal setelah persalinan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur umumnya masih terbatas pada edukasi umum, sedangkan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan masih jarang digunakan. Salah satu terapi komplementer yang dapat menjadi alternatif adalah inhalasi aromaterapi lavender, yang memiliki efek relaksasi dan sedatif ringan sehingga berpotensi terhadap kualitas tidur ibu nifas.

Rumusan Masalah

**apakah terdapat pengaruh
inhalasi aromaterapi lavender
dengan kualitas tidur ibu nifas?**

Metode

a. Jenis Penelitian	Kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (quasi experimental).
b. Desain Penelitian	Pre-test and post-test with control group design.
c. Populasi Penelitian	Seluruh ibu nifas hari ke-2 sampai hari ke-7 setelah persalinan yang mendapatkan pelayanan kebidanan di Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya.
d. Sampel Penelitian	42 responden, terdiri dari 21 kelompok intervensi dan 21 kelompok kontrol.
e. Sampling Penelitian	Consecutive Sampling.
f. Tempat dan Waktu	Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya pada bulan Maret 2026.
g. Instrumen Penelitian	• Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) • Lembar checklist kepatuhan inhalasi aromaterapi lavender
h. Analisis Data	Analisis univariat dan bivariat menggunakan Independent Samples t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil & Pembahasan



1. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Distribusi karakteristik ibu pada kelompok intervensi dan kontrol

Karakteristik	Intervensi (n=21)		Kontrol (n=21)		p-value
	n (%)	Mean ± SD	n (%)	Mean ± SD	
Usia					
20–35 tahun	18 (47,4%)	29,10 ± 5,328	20 (52,6%)	26,90 ± 4,625	0,293
>35 tahun	3 (7,0%)		1 (2,0%)		
Paritas					
Primipara	9 (52,9%)		8 (47,1%)		0,753
Multipara	12 (48,0%)		13 (52,0%)		
Pekerjaan					
IRT	8 (36,4%)		14 (63,6%)		0,064
Bekerja	13 (65,0%)		7 (35,0%)		



Hasil analisis menunjukkan kedua kelompok homogen ($p > 0,05$) sehingga karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol dapat dianggap sebanding.



2. ANALISIS BIVARIAT

Perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol

	Kelompok	N	Mean ± SD	95% CI	p-value
Pretest	Intervensi	21	6,57 ± 2,785	5,50 – 7,83	0,301
	Kontrol	21	8,57 ± 3,140	7,25 – 9,93	
Posttest	Intervensi	21	3,86 ± 1,153	3,38 – 4,33	0,000*
	Kontrol	21	8,14 ± 2,869	6,88 – 9,40	
Selisih	Intervensi	21	2,71 ± 2,795	1,60 – 4,00	0,149
	Kontrol	21	0,43 ± 1,535	-0,19 – 1,10	

* $p < 0,05$ (signifikan)



Rata-rata skor kualitas tidur posttest pada kelompok intervensi lebih rendah secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.



KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas. Inhalasi aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman, praktis, dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada masa postpartum.



3. PEMBAHASAN



MEKANISME KERJA AROMATERAPI LAVENDER

Linalool & Linalyl acetate



Senyawa aktif pada lavender



Stimulasi sistem olfaktori



Aroma dihirup menuju sistem limbik di otak



Meningkatkan aktivitas GABA



Neurotransmitter inhibitor utama



Efek relaksasi & sedatif ringan



Menurunkan stres, cemas, dan meningkatkan kualitas tidur



KONDISI IBUNIFAS YANG DAPAT MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR

- Perubahan hormonal (penurunan estrogen & progesteron)
- Aktivitas menyusui pada malam hari
- Kelelahan fisik dan nyeri pascapersalinan
- Stres, kecemasan, dan adaptasi peran baru sebagai ibu dapat menyebabkan gangguan tidur pada masa nifas.



SEJALAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA

- Aromaterapi lavender terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan stres maupun kecemasan pada ibu postpartum.^{16,18,21}
- Metode inhalasi praktis, mudah digunakan, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu nifas.^{16,17,30}
- Relatif aman karena tidak menimbulkan efek samping seperti terapi farmakologis.



INTERPRETASI HASIL PENELITIAN

- ✓ Pretest: tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara kedua kelompok ($p = 0,301$).
- ✓ Posttest: terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur setelah intervensi ($p = 0,000$), kelompok intervensi memiliki kualitas tidur lebih baik.
- ✓ Selisih skor: tidak signifikan ($p = 0,149$), namun penurunan skor lebih besar pada kelompok intervensi (2,71) dibandingkan kontrol (0,43)
- ✓ Hal ini menunjukkan inhalasi aromaterapi lavender memberikan perbaikan kualitas tidur yang lebih optimal.



AMAN

Tidak menimbulkan efek samping berarti.



PRAKTIS

Mudah dilakukan, dapat digunakan secara mandiri.



EFEKTIF

Terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

Temun Penting Penelitian

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, serta meningkatkan relaksasi. Lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang berperan dalam memberikan efek menenangkan pada sistem saraf pusat, sehingga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur.

Namun, sebagian besar penelitian terkait aromaterapi lavender masih dilakukan pada populasi umum, pasien dengan gangguan kecemasan, atau ibu hamil. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas pada periode awal pascapersalinan masih terbatas.

Selain itu, penerapan aromaterapi lavender sebagai bagian dari asuhan kebidanan nifas di fasilitas pelayanan kesehatan dasar juga belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Dapat menambah referensi ilmiah mengenai terapi komplementer inhalasi aromaterapi lavender dalam kualitas tidur ibu nifas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kepustakaan bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis pada masa postpartum.

Manfaat Praktis

Dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, khususnya ibu nifas, mengenai manfaat aromaterapi lavender untuk membantu kualitas tidur. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam penerapan asuhan kebidanan holistik dengan memanfaatkan terapi komplementer yang aman, mudah, dan efektif.

Referensi

- D. M. Pacitasari and E. R. Wijhati, *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*, in **Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2023, pp. 22–23. Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/64>
- **[2]** R. Wulandari, Aprianti, F. D. P. Anggrraini, and D. E. Waluyo, *Edukasi Perawatan Nifas Menggunakan Booklet pada Ibu Hamil dan Kader di Kelurahan Bojongsalaman Kota Semarang*, **Abdimasku**, vol. 7, no. 1, pp. 69–75, 2024. Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://abdimasku.lppm.dinus.ac.id/index.php/jurnalabdimasku/index>
- **[3]** L. Br. Manik, S. T. A. Hasugian, Khatini, R. Y. Manik, Suriani, and A. Oktaviani, *Asuhan Kebidanan Fisiologis Pada Nifas Pada Ny. I Di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*, **Jurnal JUFDIKES**, vol. 4, no. 2, pp. 109–114, Jul. 2022. Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES>
- **[4]** Safrudin, Rosidawati, and A. Aziz, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur Pada Ibu Post Partum Hari Pertama Sampai Hari Ketiga Di Puskesmas Kelurahan Aren Jaya Bekasi Timur Tahun 2020*, **Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan**, vol. 1, no. 3, pp. 203–212, 2023. [Online]. Available: <https://jurnalcendekia.id/index.php/jhpp/>
- **[5]** R. Nazilah, M. N. Widyawati, and L. Latifah, *The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review*, **Jurnal Kebidanan**, vol. 11, no. 2, pp. 107–118, Nov. 2021. doi: 10.31983/jkb.v11i2.7548.

