

## **PENGARUH AROMA TERAPI VANILA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL**

Nella Vallen Ika Puspita  
Universitas Telogorejo Semarang  
Email: [nella@universitastelogorejo.ac.id](mailto:nella@universitastelogorejo.ac.id)

### **Abstrak**

Gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat membuat kondisi ibu menurun bahkan dapat mengganggu aktivitas sehari-sehari seperti konsentrasi berkurang, ibu dapat mudah lelah, badan terasa pegal, tidak *mood* dalam bekerja, dan ibu juga cenderung emosional. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi vanila terhadap kualitas tidur ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Teknik *sampling* dengan cara *purposive sampling*, sample yang digunakan 36 ibu hamil. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ada pengaruh aromaterapi vanila terhadap kualitas tidur ibu hamil, didapatkan nilai  $p = 0,001$ . Kesimpulan ada pengaruh aroma terapi vanila terhadap kualitas tidur ibu hamil.

**Kata Kunci:** aroma terapi, kualitas tidur, minyak vanila

## THE EFFECT OF VANILLA AROMATHERAPY ON IMPROVING PREGNANT WOMEN'S SLEEP QUALITY

### Abstract

Sleep disturbances experienced by pregnant women can lead to a decline in their condition and even disrupt daily activities, such as reduced concentration, fatigue, body aches, a low mood at work, and a tendency to be emotional. The purpose of this study was to determine the effect of vanilla aromatherapy on the sleep quality of pregnant women. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 36 pregnant women. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used for data collection. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed an effect of vanilla aromatherapy on the sleep quality of pregnant women, with a p-value of 0.001. The conclusion is that vanilla aromatherapy has an effect on the sleep quality of pregnant women.

**Keywords:** aromatherapy, sleep quality, vanilla oil

### Pendahuluan

Insomnia atau kesulitan tidur merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga kehamilan. Ketidakmampuan untuk mendapatkan tidur yang cukup, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, dikenal sebagai insomnia. Prevalensi insomnia, masalah tidur yang memengaruhi ibu hamil secara global, adalah 41,8%. Menurut WHO (2018), 48,2% ibu hamil di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa diprediksi mengalami insomnia. Pada tahun 2020, lebih dari 64% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur, dengan 28% di antaranya yang mengalami sleep apnea memerlukan operasi caesar dan 30% mengalami preeklamsia.<sup>1</sup>

Pada tahun 2020, 23% ibu hamil di Jawa Tengah mengalami kesulitan tidur, yang merupakan insiden yang cukup signifikan.<sup>2</sup>

Mencari tahu bagaimana aromaterapi vanilla memengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah tujuan dari penelitian ini. Lokasinya adalah klinik primer di Kabupaten Demak. Delapan puluh persen ibu hamil di Klinik Pratama Anugrah Demak melaporkan mengalami masalah tidur malam. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat mengalami penurunan kesehatan dan bahkan gangguan pada rutinitas harian mereka, termasuk penurunan konsentrasi, kelelahan, nyeri tubuh, suasana hati yang tidak menyenangkan di tempat kerja, ledakan emosi, dan bahkan efek negatif pada janin.<sup>3</sup>

Gangguan tidur jangka panjang selama kehamilan dapat menyebabkan kelahiran prematur, sistem kekebalan tubuh yang lemah,

berat badan lahir rendah (BBLR), dan perkembangan neurologis yang tidak seimbang.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengalaman lahan praktik selama ini untuk mengatasi gangguan tidur bidan menganjurkan untuk tarik nafas dalam, mengambil posisi yang nyaman dan miring ke arah kiri. Dalam mengatasi gangguan tidur selain yang sudah diberikan oleh lahan dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti aroma terapi vanilla. Aromaterapi adalah cara menenangkan tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang terbuat dari bagian tanaman yang harum. Minyak ini dapat membantu meningkatkan kondisi fisiologis dan psikologis tubuh.<sup>5</sup>

Sesuai dengan penelitian bahwa pasien dengan aromaterapi vanili mengalami penurunan kecemasan pada ibu nifas dengan nilai Penurunan kecemasan dan peningkatan kadar endorphen, secara keseluruhan signifikan secara statistic ( $p < 0.05$ ).<sup>6</sup>

Kita dapat menyimpulkan dari data ini bagaimana aromaterapi memengaruhi kualitas tidur wanita hamil.

### Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan *one grup pretest and posttest design*. Teknik *sampling* dengan cara *purposive sampling*, sample yang digunakan sebanyak 36 ibu hamil dengan cara mengambil ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di malam hari. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Intervensi digunakan 1 minggu 4 kali dengan aroma terapi esensial oil

vanila selama 30 menit menjelang tidur, hal ini dilakukan selama 2 minggu. Sebelum analisis data menggunakan uji normalitas. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

## Hasil

### A. Analisis Univariat

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi paritas dan pekerjaan yang akan dijelaskan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Paritas dan Status Pekerjaan**

| Variabel                | F         | ( % )       |
|-------------------------|-----------|-------------|
| <b>Status Pekerjaan</b> |           |             |
| Bekerja                 | 20        | 55,6%       |
| Tidak bekerja           | 16        | 44,4%       |
| <b>Total</b>            | <b>36</b> | <b>100%</b> |
| <b>Paritas</b>          |           |             |
| Primipara               | 15        | 41,7%       |
| Multipara               | 21        | 58,3%       |
| <b>Total</b>            | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 1, pada distribusi responden berdasarkan pekerjaan didapatkan mayoritas adalah ibu bekerja sejumlah 20 orang (55,6%). Berdasarkan pada jenis paritas didapatkan mayoritas adalah multipara sejumlah 21 orang (58,3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi**

|              | Intervensi |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
|              | sebelum    |             | sesudah   |             |
|              | F          | %           | F         | %           |
| Baik         | 10         | 27,7%       | 28        | 77,7%       |
| Buruk        | 26         | 72,3%       | 8         | 22,3%       |
| <b>Total</b> | <b>36</b>  | <b>100%</b> | <b>36</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan distribusi responden mengenai kualitas tidur yang dialami ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga sebelum intervensi. Mayoritas responden 26 orang atau 72,3% memiliki kualitas tidur yang buruk. Mayoritas responden 28 orang atau 77,7% memiliki kualitas tidur yang memuaskan setelah intervensi.

### B. Analisis Bivariat

**Tabel 3. Pengaruh Aroma Terapi Vanila terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III**

|       | Intervensi |       |         |       | p     |
|-------|------------|-------|---------|-------|-------|
|       | sebelum    |       | sesudah |       |       |
|       | F          | %     | F       | %     |       |
| Baik  | 10         | 27,7% | 28      | 77,7% | 0,001 |
| Buruk | 26         | 72,3% | 8       | 22,3% |       |

Menurut uji *Wilcoxon*, nilai p adalah 0,001 ( $p < \alpha$  (0,05)) sebelum dan sesudah perawatan, menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga berbeda sebelum dan sesudah intervensi.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Pekerjaan

Dari hasil penelitian ini rata rata kelompok eksperimen dan kontrol ibu hamil trimester II dan III adalah ibu bekerja sebanyak 20 ibu hamil (55,6%) dan ibu hamil yang tidak bekerja sebanyak 16 ibu hamil (44,4%). Ibu hamil akan mengalami kualitas tidur yang kurang, sehingga ibu hamil yang bekerja memerlukan waktu istirahat yang cukup. Untuk perlindungan ibu, penting bagi ibu hamil yang bekerja untuk memiliki lebih banyak istirahat pada siang dan malam hari serta mendapatkan tidur yang cukup. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Haris *et al* (2022) diketahui bahwa 28 (44,6%) responden yang bekerja  $\leq 8$  jam mengalami kelelahan dan sebanyak 27 (52,8%) responden yang bekerja  $> 8$  jam mengalami kelelahan. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,007$  terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas tidur dengan tingkat kelelahan. Apabila pekerja setiap hari menggunakan kekuatan fisik dan otak dipaksa bekerja dan dampaknya membuat pikiran lelah sehingga pekerja sering mengalami gangguan tidur hal ini dikarenakan tidak memiliki waktu istirahat yang cukup.<sup>7</sup>

#### b. Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paritas primipara sebanyak 15 responden (41,7%) dan multipara sebanyak 21 responden (58,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni

& Layinatun (2013) yang menemukan bahwa 77,78% paritas merupakan kehamilan pertama, paritas akan mempengaruhi kuantitas tidur ibu hamil. Dimana pada kehamilan pertama (primigravida) Ibu hamil belum mempunyai pengalaman yang cukup untuk melahirkan, sehingga merasa lebih cemas dan takut untuk mengalami persalinan nantinya dibandingkan dengan ibu yang sudah sering melahirkan, kecemasan ini membuat ibu hamil sulit untuk melakukan aktivitas tidur.<sup>8</sup>

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan sebanyak 40,8% ibu hamil masih mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan.<sup>9</sup>

## **2. Pengaruh Aroma Terapi Vanila terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil**

Terdapat perbedaan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan bahwa minyak aromaterapi vanila berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester kedua dan ketiga, berdasarkan hasil uji analisis yang memiliki nilai  $p < 0,001$ . Buah planifolia merupakan komponen vanila aromatik esensial. Komponen aromatik dalam aromaterapi vanila akan diubah oleh molekul volatil dan diangkut ke ujung hidung, tempat silia muncul dari sel reseptor, ketika dihirup. Sinyal elektrokimia dikirim ke sistem limbik melalui traktus olfaktorius ketika zat kimia mengikat rambut-rambut ini. Hal ini akan memicu memori dan reaksi emosional. Dengan mengatur suasana hati dan menurunkan ketegangan emosional melalui penghirupan minyak esensial, aromaterapi juga membantu tidur ibu hamil.<sup>10</sup> Aroma vanila dapat meningkatkan relaksasi otak, yang menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi dengan vanila

memberikan efek menenangkan dan merelaksasi, serta membantu regulasi sistem saraf pusat.<sup>11</sup> Hal ini sesuai dengan temuan penelitian yang telah dilakukan.<sup>12</sup> Telah terbukti bahwa aroma vanila yang lembut dan hangat dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur. Aroma ini dapat dihirup oleh ibu, yang akan mengaktifkan sel-sel saraf penciuman dan memengaruhi sistem limbik, sistem kerja otak, yang akan meningkatkan rasa nyaman.<sup>13</sup>

## **Simpulan**

Dari hasil pembahasan pada penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik dari penelitian ini adalah sebagian besar responden merupakan ibu bekerja sebanyak 20 responden (55,6%), dan sebagian besar paritas responden adalah multipara sebanyak 21 responden (58,3%).
2. Terdapat pengaruh pemberian aroma terapi vanila terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai  $p < 0,001$ .

## **Daftar Pustaka**

1. Ratna. Penatalaksanaan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang. *Jurnal Seajom*. 2021;3(2):1–10.
2. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2021.
3. Dinkes. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Jawa Tengah: Dinkes Jateng. 2021.
4. Marwiyah N, Sufi F, Tinggi S, Faletihan IK. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletihan Heal J* [Internet]. 2018 Dec 26 [cited 2024 Aug 14];5(3):123–8. Available from: <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34>
5. Anasari L, Triatmi AY, Lumastari AW, & Finta IK. Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. 2022.
6. Rondonuwu S. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Vanili (*Vanilla Planifolia*), Musik Kolintang Dan Pijat Endorfin Terhadap Kadar endorfin dan perubahan kecemasan ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli = Effect Of Vanilly Aromatherapy Combination (*Vanilla Planifolia*), Kolintang Music And Endorphin Massage On Endorphin Levels And Changes In Post-Partum Women's Anxiety In The Work Area Tateli Health Center. 2024.
7. Haris, M., Prihayati, & Cornelis, N. Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil yang Bekerja *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 2022.
8. Wahyuni, Layinatun N. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. 2013.
9. Rahmasita SA, Mahardika A, Jumsa MR. Pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Soc Empower Journal*. 2021.

10. Kim S y, Park H j, Lee H, Lee H. Acupuncture for premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. 2011;899–915.
11. Minaharsi, E., Astuti, L. P., & Mujahidah, S. Efektivitas Bantal Persalinan Aromaterapi Lavender Dan Vanilla Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Pada jahitan Perineum. 2022.
12. Sari IY, Suwanti, Halimatussyadiyah S. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. J Midwifery Updat. 2021;3(2):107–15.
13. Handayani, R. S., Mintarsih, W., & Rohmatin, E. Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Midwife Journal. 2018.