

PENGARUH BACK MASSAGE DENGAN LAVENDER ESSENTIAL OIL PADA KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Aldifah Gyadi

STIKES Telogorejo Semarang

Nella Vallen Ika Puspita

STIKES Telogorejo Semarang

Mudy Oktiningrum

STIKES Telogorejo Semarang

Korespondensi penulis: Aldifah23@gmail.com

Abstract. Based on data from the Jepara District Health Office in 2021, the Tahunan area has the highest number of pregnancies, reaching 1204 pregnancies compared to other sub-districts in Jepara Regency, with 43.1% of them experiencing sleep disturbances. This study aims to determine the effect of back massage with lavender essential oil on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the working area of the Annual Public Health Center, Jepara Regency. This type of research is a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The population taken in this study were 50 pregnant women in their third trimester in July – August 2022 in the working area of the Annual Health Center in Jepara Regency. The sampling technique was purposive, and a sample of 44 people was obtained. The data collection tool in this study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed an effect of back massage with lavender essential oil on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the working area of the Annual Public Health Center, Jepara Regency (p -value <0.05). The average PSQI score before a back massage with lavender essential oil was 8.95 and then decreased to 3.70 after giving a back massage with lavender essential oil. A decrease in PSQI scores indicates an improvement in sleep quality. Based on the Z value obtained, it was 5.811, which means that every one time back massage intervention with lavender essential oil given two times a week in the third trimester of pregnant women has the potential to improve sleep quality 5.811 times.

Keywords: Back massage, Lavender essential oil, Sleep quality

Abstrak. Berdasarkan data dari dinas Kesehatan Kabupaten Jepara pada tahun 2021 di wilayah Tahunan merupakan wilayah dengan kehamilan tertinggi mencapai 1204 kehamilan dibandingkan dengan kecamatan lain di Kabupaten Jepara dengan 43,1% diantaranya mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh back massage dengan lavender essential oil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest desain. Populasi

yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III pada bulan Juli – Agustus 2022 di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sebanyak 50 orang. Teknik pengambilan dengan cara purposive sampling dan diperoleh sampel sejumlah 44 orang. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh back massage dengan lavender essential oil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara (p value < 0,05). Rata-rata skor PSQI sebelum dilakukan back massage dengan lavender essential oil sebesar 8,95 kemudian turun menjadi 3,70 sesudah diberikan back massage dengan lavender essential oil. Skor PSQI turun menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,811 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi back massage dengan lavender essential oil yang diberikan dalam 2 kali seminggu ibu hamil trimester III berpotensi 5,811 kali untuk dapat memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata kunci: Pijat punggung, Minyak esensial lavender, Kualitas tidur

LATAR BELAKANG

Pada kehamilan trimester III gangguan tidur sangat tinggi. Kondisi ini dialami oleh sekitar 78% ibu hamil trimester III (Smyka et al., 2020). Data dari World Health Organization (WHO) prevalensi insomnia yang menjadi salah satu problem gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia dengan prosentase 41,8% (Mardalena & Susanti, 2022). Data dari KEMENKES RI di tahun 2018 gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil mencapai angka 64% (Rahmawati, 2021). Masalah gangguan tidur pada ibu hamil harus diatasi karena jika hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, dimana ibu hamil menjadi mudah lelah, malas, emosi meningkat dan berakhir dengan stress yang memicu peningkatan kerja jantung (Reza et al., 2019). Jika tidur rata-rata dalam semalam 3-4 jam bahkan kurang, maka tingkat kekebalan tubuh akan menurun dan mudah mengalami stres (Kumara et al., 2019).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur juga sering menggunakan terapi farmako seperti Meflaquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu back massage (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%) dan terapi *chiropractic* (37%), dan dari persentase tersebut terlihat bahwa *back massage* yang sering direkomendasikan untuk mengatasi gangguan pada ibu hamil dibandingkan dengan terapi-terapi yang lain (Nurdiyanti, 2020). *Back massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama

kehamilan, dikarenakan dengan *back massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi (Rufaida et al., 2020).

Tindakan *back massage* dapat dilakukan dengan menggunakan lavender essential oil. Saat diaplikasikan secara topikal, kandungan bahan lavender essential oil dapat diserap melalui kulit sehingga dapat menghilangkan rasa sakit, edema, meningkatkan sirkulasi darah pada anggota badan, relaksasi dan menciptakan perasaan yang menyenangkan. Selain itu ketika dihirup, kandungan *lavender essential oil* yaitu linalool berfungsi sebagai efek sedatif sehingga aroma yang tercium menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius kemudian aroma tersebut diteruskan ke otak, selanjutnya melalui hipotalamus sampai ke nukleus raphe. Jika nukleus raphe terstimulasi akan terjadi pelepasan serotonin yang mengatur permulaan untuk tidur (Chamine & Oken, 2016).

Penelitian yang dilakukan Kalsum (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur pada kelompok yang dilakukan pijat hamil dan esensial oil lavender memiliki kualitas tidur yang jauh lebih tinggi dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan ($p = 0,000 < \alpha 0,05$). Kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan dengan pijat hamil dan esensial oil lavender meningkat (80,0%). Sedangkan pada kelompok control kualitas tidur sebelum dan setelah tanpa perlakuan tetap (70,0%).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai bidan dan 10 ibu hamil trimester III pada 14 Maret 2022 yang melakukan kunjungan di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara mengenai kualitas tidur. Diketahui bahwa 8 dari 10 ibu hamil mengatakan mengalami gangguan tidur karena gelisah dan tidur larut malam, sering bangun di malam hari 3 – 4 kali dan mengalami kesulitan untuk memulai tidur (insomnia), rata-rata lama tidur ibu hamil pada malam hari 5-6 jam. Kemudian dua orang ibu hamil berkata sulit untuk mulai tidur karena janin gerakan dan ibu merasa cemas sebelumnya. Bidan menyarankan untuk mengatasi masalah tidur, ibu hamil dianjurkan untuk tidur miring kesamping kiri, punggung diberi bantal begitu juga dibawah kaki agar tubuh menjadi rileks. Bidan menyampaikan bahwa belum pernah melakukan back massage untuk mengatasi masalah tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, bahwa bidan belum pernah melakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* sebagai intervensi dalam mengatasi masalah tidur ibu hamil trimester III. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Back Massage pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”

KAJIAN TEORITIS

1. Tinjauan Tentang Konsep Kehamilan

Kehamilan merupakan proses yang normal dan menjadi salah satu periode yang sangat berharga di kehidupan seorang wanita (Jamalzehi et al., 2017). Kehamilan adalah hasil dari “kencan” sperma dan sel telur. Dalam prosesnya, perjalanan sperma untuk menemui sel menemui telur (ovum) betul-betul penuh perjuangan. Dari sekitar 20-40 juta sperma yang dikeluarkan, hanya sedikit yang survive dan berhasil mencapai tempat sel telur. Dari jumlah sperma tersebut, hanya 1 sperma saja yang bisa membuahi sel telur (Walyani, 2019). Berdasarkan perspektif medis, kehamilan dimulai dengan periode menstruasi terakhir wanita dan berakhir dengan penyelesaian semua resiko potensial dan komplikasi dari kehamilan.

2. Tinjauan Tentang Konsep Tidur

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar diikuti dengan menurunnya atau hilangnya reaksi dan persepsi seseorang terhadap lingkungan yang bisa dibangunkan oleh stimulus atau sensori (Asmadi, 2018). Sedangkan menurut Grandner (2019), mendefinisikan tidur sebagai keadaan biobehavior yang berulang secara alami dan reversible yang ditandai dengan imobilitas relatif, penurunan persepsi dan kesadaran. Tidur melibatkan tidak adanya penekanan aktivitas saraf sehingga berbeda dengan koma atau anastesi. Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kualitas tidur ditentukan dari subyektif atau obyektif terkait dengan latensi onset tidur, efisiensi tidur, kepuasan saat tidur, mengintregasikan aspek inisiasi tidur, kuantitas tidur, pemeliharaan tidur, dan merasa segar saat bangun tidur (Kline, 2013).

3. Tinjauan Tentang *Back Massage*

Back massage adalah teknik pijat yang memberikan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan

pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi darah (Herderson, 2006). Back Massage dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Resmaniasih, 2018).

4. Tinjauan Tentang Lavender *Essential Oil*

Essential oil adalah minyak yang dihasilkan dari tanaman dan mempunyai sifat mudah menguap pada suhu kamar tanpa mengalami dekomposisi (Buckle, 2014). Dapat disimpulkan bahwa minyak esensial adalah senyawa aromatik yang mudah menguap. Biasanya diekstrak dari kulit kayu, bunga, daun, akar, biji, batang, dan bagian tanaman lainnya. Bunga lavender mengandung minyak atsiri lavender yang digunakan sebagai aromaterapi untuk menangani kecemasan, nervous, stres mental, insomnia dan kelelahan. Minyak bunga lavender juga merupakan antiseptik dan dapat digunakan untuk desinfeksi luka. Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalil asetat dan linalool ($C_{10}H_{18}O$) yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga aroma yang tercium menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius kemudian aroma tersebut diteruskan ke otak, selanjutnya melalui hipotalamus sampai ke nukleus raphe. Jika nukleus raphe terstimulasi akan terjadi pelepasan serotonin yang mengatur permulaan untuk tidur (Chamine & Oken, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* desain. dimana penelitian dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam rancangan *one group pretest-posttest* desain ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut pretest dan sesudah diberi perlakuan disebut posttest (Arikunto, 2010). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III pada bulan Juli – Agustus 2022 di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus *Slovin* dan didapatkan jumlah sampel dalam

penelitian ialah sebanyak 44 responden. Penelitian ini akan dilakukan di Posyandu di 3 (tiga) desa di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara meliputi desa Platar, desa Tahunan dan desa Kecapi dan waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni – Juli 2022. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan pengambilan data primer melalui observasi dengan cara melakukan kunjungan ke rumah responden (*door to door*). Sebelum memberikan intervensi *back massage* dengan lavender essential oil, peneliti memberikan kuesioner PSQI untuk mengetahui kondisi awal kualitas tidur responden, data ini nantinya akan dibandingkan dengan kualitas tidur responden setelah intervensi. Peneliti memberikan perlakuan *back massage* dengan lavender essential oil yang diberikan selama seminggu. Dalam 1 minggu diberikan perlakuan sebanyak 2 kali selama 15 - 20 menit yang dilakukan pada sore atau malam hari. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI dapat digunakan dalam penelitian klinis dan studi epidemiologi untuk mengidentifikasi kualitas tidur yang baik dan buruk, dan lebih baik dibandingkan dengan *gold standard* diagnosis klinik dan laboratorium. Proses pengolahan data ini melalui beberapa tahap, yaitu: a. *editing*; b. *scoring*; c. *coding*; d. *entry data*; dan e. *cleaning*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua pendekatan, yaitu : a. Analisa Univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian; dan b. Analisis Bivariat yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *back massage* dengan lavender essential oil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Jepara yang di mulai pada tanggal 15 Juli sampai dengan 9 Agustus 2022 responden yang diambil pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III berjumlah 44 orang dengan memberikan intervensi untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan penilaian menggunakan kuesioner PSQI.

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Data usia responden terbanyak termasuk pada usia resiko rendah (20 – 35 tahun) yaitu sebanyak 38 orang (86,4%). Karakteristik berdasarkan pendidikan, responden terbanyak adalah berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 20 orang (45,5%) dan karakteristik berdasarkan paritas, responden terbanyak adalah multigravida yaitu sebanyak 29 orang (65,9%).

b. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil*

Data ibu hamil trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sebelum dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki skor minimal 6 dan skor maksimal 12 dengan rata-rata sebesar 8,95 (> 5 pada skor PSQI). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk.

c. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara Sesudah Dilakukan *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil*

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sesudah dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki skor minimal 2 dan skor maksimal 7 dengan rata-rata sebesar 3,70 (< 5 pada skor PSQI). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik.

2. Analisis Bivariat

a. Normalitas Data

Tabel 1.
Uji Normalitas Data

Kualitas Tidur	<i>pvalue</i>	Keputusan
Sebelum intervensi	0,013	<i>pvalue</i> < 0,05 = tidak normal
Sesudah intervensi	0,000	<i>pvalue</i> < 0,05 = tidak normal

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa data sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi secara tidak normal, sehingga analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

b. Pengaruh *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Uji pengaruh digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *back massage* dengan *lavender essential oil* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu dengan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil olah data dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *back massage* dengan *lavender essential oil*, rata-rata skor PSQI sebesar 8,95 kemudian turun menjadi 3,70 sesudah diberikan *back massage* dengan *lavender essential oil*. Skor PSQI turun menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 “ditolak” dan H_a “diterima”, yang menandakan bahwa ada pengaruh *back massage* dengan *lavender essential oil* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,811 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi *back massage dengan lavender essential oil* yang diberikan dalam 2 kali seminggu ibu hamil trimester III berpotensi 5,811 kali untuk dapat memperbaiki kualitas tidurnya.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden terbanyak termasuk pada usia resiko rendah (20 – 35 tahun) yaitu sebanyak 38 orang (86,4%). Hal ini sesuai dengan penelitian Widhiastuti dkk. (2019) bahwa direntang 20 - 35 tahun ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima, rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati – hati sehingga pada usia ini merupakan usia ideal sehingga dianggap memiliki resiko paling rendah terjadinya komplikasi.

b. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan pendidikan, responden terbanyak adalah berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 20 orang (45,5%). Menurut Rustakiyanti dan Masdad (2019) bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi kecemasan ibu karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditamatkan ibu maka tingkat pengetahuannya akan semakin bertambah untuk mengatasi kecemasan itu sendiri.

c. Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan paritas, responden terbanyak adalah multigravida yaitu sebanyak 29 orang (65,9%). Tingkat paritas berhubungan dengan pengalaman persalinan ibu hamil dan kelak akan berpengaruh pada kesiapannya untuk melahirkan sehingga mengurangi tingkat kecemasan ibu, jika kecemasan berkurang maka kualitas tidur pun akan membaik (Rahmasita et al., 2021). Pada seorang wanita yang sama sekali belum pernah melahirkan (*primigravida*) akan menyebabkan kecemasan yang lebih signifikan karena belum memiliki pengalaman dalam proses melahirkan.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sebelum dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki skor minimal 6 dan skor maksimal 12 dengan rata-rata sebesar 8,95 (> 5 pada skor PSQI). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan kualitas tidur ibu hamil trimester III terganggu yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat ibu, dispnea, nyeri punggung, konstipasi dan varises. Sesak napas disebabkan karena ekspansi diafragma yang terbatas sebagai akibat dari uterus yang membesar. Nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III disebabkan karena membesarnya uterus yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil sehingga tubuh ibu cenderung menjadi lordosis yang akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri.

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara Sesudah Dilakukan *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III Wilayah Kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara sesudah dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki skor minimal 2 dan skor maksimal 7 dengan rata-rata sebesar 3,70 (< 5 pada skor PSQI). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-

rata ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan nonfarmakologi seperti *back massage* dan aromaterapi lavender. *Back massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *pregnancy massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi (Rufaida et al., 2020).

4. Pengaruh *Back Massage* Dengan *Lavender Essential Oil* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan *back massage* dengan *lavender essential oil*, rata-rata skor PSQI sebesar 8,95 kemudian turun menjadi 3,70 sesudah diberikan *back massage* dengan *lavender essential oil*. Skor PSQI turun menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 “ditolak” dan H_a “diterima”, yang menandakan bahwa ada pengaruh *back massage* dengan *lavender essential oil* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,811 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi *back massage* dengan *lavender essential oil* yang diberikan dalam 2 kali seminggu ibu hamil trimester III berpotensi 5,811 kali untuk dapat memperbaiki kualitas tidurnya. Hasil penelitian Yantina dan Evrianasari (2020) menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum intervensi *back massage* adalah $6,28 + 1,461$ dan setelah (*posttest*) intervensi *back massage* adalah $5,03 + 1,349$ dengan selisih rata-rata $1,241 + 0,739$. Pada hasil uji *paired sample t test* menunjukkan *back massage* terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (p-value $0,000 < 0,05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari 44 ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara, berdasarkan usia responden mayoritas berusia 20 – 35 tahun sebanyak 38 orang (86,4%). Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan tinggi sebanyak 20 orang (45,5%). Berdasarkan paritas, mayoritas responden adalah multigravida sebanyak

29 orang (65,9%). Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki kualitas tidur yang buruk ($8,95 > 5$ pada skor PSQI). Rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* memiliki kualitas tidur yang baik ($3,70 < 5$ pada skor PSQI). Terdapat pengaruh *back massage* dengan *lavender essential oil* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara ($pvalue < 0,05$). Rata-rata skor PSQI sebelum dilakukan *back massage* dengan *lavender essential oil* sebesar 8,95 kemudian turun menjadi 3,70 sesudah diberikan *back massage* dengan *lavender essential oil*. Skor PSQI turun menunjukkan peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 5,811 yang berarti bahwa setiap 1 kali intervensi *back massage* dengan *lavender essential oil* yang diberikan dalam 2 kali seminggu ibu hamil trimester III berpotensi 5,811 kali untuk dapat memperbaiki kualitas tidurnya.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta, 173.
- Asmadi, A. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien (19)*. Salemba Medika.
- Buckle, J. (2014). *Clinical Aromatherapy E-book: Essential Oils in Practice*. Elsevier Health Sciences.
- Chamine, I., & Oken, B. S. (2016). Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: a Mechanism Investigation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(9), 713–721.
- Grandner, M. A. (2019). *Sleep and Health*. Academic Press.
- Herderson, C. (2006). *Buku Ajar konsep kebidanan.(Essential Midwifery)*. Jakarta: EGC.
- Jamalzehi, A., Omeidi, K., Javadi, M., & Dashipour, A. (2017). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan. *Der Pharmacia Lettre*, 9(2), 194–201.
- Kalsum, U. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Bayi dan Esensial Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan di Pustu Tonaan Burneh Bangkalan*. Stikes Ngudia Husada Madura.
- Kline, C. (2013). *Sleep Quality*. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer Publishing [en línea]. New York.
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi Gangguan

- Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Semester Satu dan Semester Tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2).
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 193.
- Nurdiyanti, P. P. (2020). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumpalsari Kabupaten Jember*. Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81–90.
- Rahmawati, S. (2021). *Aplikasi Tindakan Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Resmaniasih, K. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253.
- Rufaida, Z., Puji Lestari, S. W., & Susanti, I. Y. (2020). Pregnancy Massage dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 12(1), 61–69.
- Rustakiyanti, N., & Masdad, C. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 13(1), 146–152.
- Smyka, M., Kosińska-Kaczyńska, K., Sochacki-Wójcicka, N., Zgliczyńska, M., & Wielgoś, M. (2020). Sleep problems in pregnancy—A cross-sectional study in over 7000 pregnant women in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5306.
- Sugiyono, S. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. *Bandung: Alfabeta*.
- Walyani, E. S. (2019). Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. *Yogyakarta: Pustaka Baru Press*, 152.
- Widiastuti, Y. P., Rimawati, U., & Istioningsih, I. (2019). Indeks Massa Tubuh (IMT), Jarak Kehamilan dan Riwayat Hipertensi Mempengaruhi Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 6–22.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 408–412.