e-ISSN : 2614-5685
p-ISSN : 2614-5421

PENGARUH AROMATERAPI YLANG-YLANG TERHADAP INSOMNIA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD. PUSKESMAS KUTA II

Sugiari[1], Widiastini[2], Yunita Sri Lestari[3]
[1,2,3]Stikes Bina Usada Bali, Dalung, Badung, 80361, Indonesia
Korespondensi penulis:

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan merupakan masa sensitif bagi perempuan dalam siklus kehidupan. Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan terjadinya insomnia pada ibu hamil. Untuk mengatasi kejadian insomnia pada ibu hamil dilakukan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan memberikan aromaterapi ylang-ylang.
Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi ylang-ylang terhadap insomnia ibu hamil trimester III.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group* dengan *accidentaly sampling*, yang melibatkan 34 ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tingkat insomnia diukur menggunakan kuesioner PSQI, kemudian dilakukan analisis data dengan *Mann Whitney*.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat insomnia ibu hamil TM III pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi dimana *p-value* 0,00 < 0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value post-test* 1.000 > 0.05 yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok kontrol. Analisis dengan *Mann Whitney p-value* 0,00 < 0,05.
Simpulan: ada pengaruh secara signifikan pemberian aromaterapi ylang-ylang terhadap insomnia pada ibu hamil TM III dimana.

Kata kunci: Aromaterapi ylang-ylang, Ibu hamil, insomnia

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa sensitif bagi perempuan dalam siklus kehidupan. Perubahan hormon sebagai dampak adaptasi tumbuh kembang janin dalam rahim mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Supanti, 2018).

Dampak dari perubahan baik faktor fisiologis dan faktor psikologis terhadap gangguan kenyamanan kehamilan bukan hanya menyebabkan insomnia saja, melainkan juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari di kehamilan trimester III. Insomnia dan ketidakoptimalan aktivitas selama trimester III akan mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi. Menurut BPS Susenas 2020, prevalensi keluhan kesehatan ibu mengalami peningkatan tiga tahun terakhir 28,45%, prevalensi di Sumatera Utara meningkat 24,07% (Cahyasari, 2019).

Menurut Sumartyawati (2017) insomnia dapat diatasi dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi non farmakologis adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak ylang-ylang yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan (Samiyono *et al*., 2020). Penggunaan aromaterapi ylang-ylang salah satunya dengan cara inhalasi untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Kelebihan aromaterapi ylang-ylang yaitu memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak

e-ISSN : 2614-5685
p-ISSN : 2614-5421

digunakan sebagai aromaterapi (Damayanti & Hadiati, 2019).

Minyak ylang-ylang yang disuling dari bunga tanaman ylang-ylang (*Cananga odorata forma*) memiliki kandungan ester yang tinggi dan aroma yang lebih disukai dari pada aromaterapi yang lain. Komposisi kimia minyak ylang-ylang dalam setiap fraksi sama secara kualitatif, hanya saja yang membedakannya adalah pada jumlah masing-masing komponen dalam setiap fraksi (Kartika & Setiawati, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyasari (2019) diketahui ada pengaruh aromaterapi ylang-ylang terhadap kualitas tidur lansia, hal ini berarti pemberian aromaterapi efektif untuk menangani kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 29 Mei 2023 di UPTD. Puskesmas Kuta II didapatkan bahwa pada tahun 2022 kunjungan ibu hamil trimester I sebanyak 80 orang, trimester II sebanyak 342 orang, dan trimester III sebanyak 278 orang. Kunjungan ibu hamil sampai bulan Mei 2023, didapatkan kunjungan trimester I sebanyak 76 orang, kunjungan trimester II sebanyak 242 orang, dan trimester III sebanyak 231 orang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima ibu hamil trimester III, menunjukkan kelima ibu hamil tersebut mengeluh insomnia selama kehamilan trimester III ini dan sering terbangun pada malam hari dengan berbagai sebab seperti pinggang pegal sehingga harus menggunakan bantal untuk mengganjal perut dan pinggangnya, sering terbangun untuk BAK. Berdasarkan hasil wawancara juga dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III belum pernah mendengar aromaterapi ylang-ylang dapat mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil. Upaya-upaya yang sudah dilakukan untuk menghindari kejadian insomnia yaitu dengan mandi menggunakan air hangat, menyalakan lagu relaksasi saat akan tidur namun upaya tersebut belum berhasil sehingga ibu hamil masih mengalami insomnia.

Merujuk hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Ylang-Ylang terhadap Insomnia Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experimental* dengan *non equivalent control group.* Penelitian dilakukan di Puskesmas Kuta II pada bulan November hingga Desember 2023 dengan melibatkan sampel sebanyak 34 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta II Kabupaten Badung yang ditentukan menggunakan teknik sampling jenis *nonprobability sampling* yaitu *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan analisis uji *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok	N	*Mean± Std*	*p-value*
Umur	Eksperimen	17	25,12±3.951	0.126
	Kontrol	17	25,12±3.721	
Paritas	Eksperimen	17	1.65±0.702	0.30
	Kontrol	17	1.65±0.702	
Tingkat Insomnia	Eksperimen	17	9.29±3.216	0.797
	Kontrol	17	9.76±3.734	

e-ISSN : 2614-5685
p-ISSN : 2614-5421

Tabel 2. Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Hipnoterapi

Kelompok	**N**	***Mean± Std***	***p-value***
Eksperimen	17	1,24±0,437	1,000
Kontrol	17	1,29±0,470	

Tabel 3. Hasil Analisis Tingkat Insomnia Pada Ibu Hamil TM III Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Ylang-ylang pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di UPTD. Puskesmas Kuta II

Kelompok	**N**		***mean±Std***	***p value***
Eksperimen	17	*Pretest*	1.24±0.437	0.000
	17	*Posttest*	1.94±0.243	
Kontrol	17	*Pretest*	1.29±0.470	1.000
	17	*Posttest*	1.18±0.393	

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Aromaterapi Ylang-ylang terhadap Tingkat Insomnia Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II

Kelompok	***Mean± Std***	***z***	***p-value***
Eksperimen	4.35±1.115	4.617	0.000
Kontrol	9.76±3.734		

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui nilai *mean* pada kelompok eksperimen 25,01 dan pada kelompok kontrol 25,12 yang berarti rata-rata usia pada kedua kelompok berada pada kategori 2 yaitu 25- 35 tahun. Didapatkan nilai *p-value* 0.126 > 0.05, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata usia antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dilihat dari karakteristik paritas didapatkan nilai *mean* pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol adalah 1,65 berada pada kategori 1 yaitu primipara, dengan *p-value* 0.30 > 0.05, yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata paritas antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Dilihat dari karakteritik tingkat insomnia diketahui nilai *mean pre-test* pada kelompok eksperimen 9.76, dan nilai *mean* pada kelompok kontrol 9.29 berada pada rata – rata kategori 1 yang berarti rata-rata tingkat insomnia ibu hamil TM III sebelum intervensi pada kedua kelompok adalah mengalami insomnia dengan *p-value* 0.797 > 0.05 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat insomnia antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil nilai *mean* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi menunjukkan kategori insomnia dengan *p-value* 1,000 menunjukan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata tingkat insomnia antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 3 di atas, setelah dilakukan uji menggunakan *Wilxocon* nilai *mean pre-test* pada kelompok eksperimen 1,24 rerata responden sebelum diberikan aromaterapi ylang-ylang adalah mengalami insomnia, dan setelah diberikan aromaterapi pada kelompok eksperimen nilai *mean post-test* menjadi 1,94 yang berarti rerata responden tidak mengalami insomnia. Didapatkan nilai *z* 4,617 dan *p-value* pada *pre-test post-test* kelompok eksperimen didapatkan 0.000 < 0.05 yang artinya bahwa ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi, sedangkan nilai *mean pre-test* pada kelompok kontrol yaitu 1,29 yang berarti rerata responden pada kelompok kontrol adalah mengalami insomnia, dan nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol adalah

1,18 yang menandakan rerata responden yang dirasakan adalah mengalami insomnia. Didapatkan nilai *z* 3,633 dengan *p-value* 1.000>0.05 yang artinya bahwa tidak ada tingkat insomnia pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 4 di atas, nilai *mean post-test* kelompok kontrol adalah 9,76 yang artinya sebagian besar ibu hamil setelah perlakuan adalah mengalami insomnia, sedangkan nilai *mean post-test* kelompok eksperimen 4,35 yang berarti rerata ibu hamil setelah diberikan perlakuan adalah tidak mengalami insomnia. Didapatkan nilai *z* 4,617 dengan *p-value* 0,000< 0,05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat insomnia ibu hamil setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dapat dikatakan Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi ylang-ylang terhadap tingkat insomnia ibu hamil TM III di UPTD. Puskesmas Kuta II.

Hasil analisis inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai ρ = 0,000 yang artinya ada pengaruh aromaterapi ylang-ylang terhadap insomnia pada ibu hamil TM III di UPTD. Puskesmas Kuta II. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Noviani & Praminingrum (2022) didapatkan hasil terdapat pengaruh aromaterapi ylang-ylang dengan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan pendekatan *pretest-postest one group design* dan *uji statistik paired t-test*. Dimana 78,2% ibu hamil yang diberikan aromaterapi tidak mengalami insomnia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberikan aromaterapi ylang-ylang.

Senada dengan diatas Cahyasari (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi aromaterapi ylang-ylang terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III. Penelitian ini melibatkan 36 responden yang dibagi menjadi dua grup yaitu kelompok kontrol dan intervensi dengan rancangan penelitian yaitu *non randomized pre test post test with control group design* dengan rancangan *non-equivalent with control group design.*

Insomia adalah salah satu gangguan tidur pada malam hari dimana individu akan merasakan kesulitan tidur pada malam hari dan membuat individu tidak cukup tidur saat terbangun. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya stres. Gejala fisik dapat dilihat dari raut muka yang pucat, mata sembab dan badan yang merasa lemas (Noviani & Praminingrum, 2022).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi kejadian insomnia adalah pemberian aromaterapi ylang-ylang. Aromaterapi ylang-ylang merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak ylang-ylang yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan (Samiyono *et al*., 2020). Penggunaan aromaterapi ylang-ylang salah satunya dengan cara inhalasi untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Kelebihan aromaterapi ylang-ylang yaitu memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi (Damayanti & Hadiati, 2019).

Mekanisme aromaterapi ylang-ylang dalam menurunkan insomnia pada ibu hamil yaitu aromaterapi ylang-ylang memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh (Meihartati & Iswara, 2021).

Efek fisiologis dari aroma ylang-ylang dapat dibagi menjadi dua jenis : mereka yang bertindak melalui stimulasi sistem saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui *effector-receptor* mekanisme. Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup aromaterapi ylang-ylang dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu

untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptik, anti jamur, atau anti inflamasi (Aulya et al., 2021).

Minyak ylang-ylang yang disuling dari bunga tanaman ylang-ylang (*Cananga odorata forma*) memiliki kandungan ester yang tinggi dan aroma yang lebih disukai dari pada aromaterapi yang lain. Komposisi kimia minyak ylang-ylang dalam setiap fraksi sama secara kualitatif, hanya saja yang membedakannya adalah pada jumlah masing-masing komponen dalam setiap fraksi (Kartika & Setiawati, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyasari (2019) diketahui ada pengaruh aromaterapi ylang-ylang terhadap kualitas tidur lansia, hal ini berarti pemberian aromaterapi efektif untuk menangani insomnia. Selain itu ylang-ylang / kenanga bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas, berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus sebagai pembangkit rasa cinta.

Menurut peneliti, aromaterapi ylang-ylang pada penelitian ini efektif dalam penurunan kejadian insomnia pada ibu hamil karena dilakukan dengan prosedur yang tepat. Pada penelitian ini pemberian aromaterapi pada ibu hamil dilakukan oleh peneliti sendiri, sudah disesuaikan dengan standar operasional prosedur (SOP). Penggunaan aromaterapi ylang-ylang salah satunya dengan cara inhalasi memiliki bau yang kuat dan harum sehingga bisa memberikan efek ketenangan sehingga bisa mengurangi kecemasan ibu hamil serta mengurangi kejadian insomnia pada ibu hamil TM III.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* < *α (p-value* = 0,000, α = 0,05), maka H0 ditolak dan Ha diterima, berarti ada Ada pengaruh secara signifikan pemberian aromaterapi ylang-ylang terhadap insomnia pada ibu hamil TM III di UPTD. Puskesmas Kuta II.

5. REFERENSI

Agustini, N. K. T. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Medika Usada*, *5*(1), 5–9. Https://Doi.Org/10.54107/Medikausada.V5i1.113

Amelia, R., Priyanti, S., & Safitri, M. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri " E " Kota Padang Panjang Tahun *2022*. *2*, 1–5.

Aulya, Y., Widowati, R., & Afni, D. N. (2021). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Mawar Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang. *Journal For Quality In Women's Health*, *4*(1), 62–69. Https://Doi.Org/10.30994/Jqwh.V4i1.106

Cahyasari. (2019). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi AV SHUNT Pasien Hemodialisis Di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP*.

Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *8*(4), 1210–1216.

Dharma. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.

Effati-Daryani, F., Zarei, S., Mohammadi, A., Hemmati, E., & Yngyknd, S. G. (2020). *BMC Psychology*. 1–10.

Kartika, J., & Setiawati, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *13*(1), 294. Https://Doi.Org/10.26751/Jikk.V13i1.1278

Kholifah, N., Erna Marisa, D., Program Studi

Keperawatan Stikes Mahardika, M., Program Studi Keperawatan Stikes Mahardika, D., & Program Studi Kebidanan Stikes Mahardika, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon The Effect Of Aromatherapy Rose Toward Decrease Of Anxiety In Patients Pre-Operative Major Surgery In Waled Public Hospit. *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, *59*, 19–26. Http://Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id/Index.Php/JKM/Article/View/76

Mathematics, A. (2016).Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia 1–23.

Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadapkualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, *6*(2). Https://Doi.Org/10.35728/Jmkik.V6i2.750

Noviani, N. W., & Praminingrum, I. G. A. R. (2022). Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender Dalam Persiapan Persalinan Bagi Ibu Hamil Di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, *3*(1), 95. Https://Doi.Org/10.33394/Jpu.V3i1.4965

Samiyono, D., Kristen, U., & Wacana, S. (2020).). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia. 21–28.

Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 Dan S2*. Nuha Medika.

Student, M. T., Kumar, R. R., Omments, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., Ml, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., PREISER, W. F. E., OSTROFF, E., Choudhary, R., Bit-Cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., … Fellowship, W. (2021). *Frontiers In Neuroscience*, *14*(1), 1–13.

Sumartyawati Made, D. (2017). Ni Made Sumartyawati Febriati Astuti Dwi Rizki Susmitha. *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB*, *3*(2), 50–55.

Supanti, I. (2018). *Efektifitas Aromaterapi Kembang Leson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Wanurejo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2018*.

Suralaga, C., Lail, N. H., & Romini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Indah Medika. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Syukrini, R. D. (2016). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. *Universitasi Islam Negri Yarif Hidayatullah*, 82–93. Https://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitstream/123456789/32526/1/Rahma Dwi Syukrini - FKIK .Pdf

Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2016). *Ejournal Keperawatan (E-Kp) Volume 4 Nomor 1Februari 2016 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengankepatuhan*. *4*