
Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma

Selpyani Sinulingga^{1*}, Sirly Patriani²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim, Jl.Prof.M.Yamin SH, No.30 Lebak Bandung, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: selpyani@gmail.com

Abstract

Aromatherapy is a healing therapy that involves the use of pure essential oils distilled from various parts of plants, flowers, and trees, each of which contains therapeutic properties. One form of aromatherapy preparation is aromatherapy candles. Aromatherapy candles are an object that can provide a calming effect. Essential oil from lavender flower extract as aromatherapy that gives a relaxing, anti-neurodepressive and sedating effect that is beneficial for pregnant women who experience insomnia, reduce anxiety levels and, increase levels of alertness. This therapy is recommended for pregnant women to help minimize discomfort during pregnancy, especially reducing the problem of sleep disorders. The purpose of this activity is to increase knowledge about the benefits of aromatherapy candles to improve the quality of sleep of pregnant women. The target of the implementation of this activity was carried out in trimester II and III pregnant women. The form of activities is in the form of providing education with the lecture method with leaflet media and to see the increase in knowledge is done by conducting pre-test and post-test. The results obtained were before being given education the level of knowledge of pregnant women was 64.75% and after being given education the mother's knowledge increased to 93.6%, so it can be concluded that there was an increase in knowledge by 28.85%. With this educational activity, it is hoped that an increase in knowledge and an increase in the mother's sense of comfort during pregnancy will be achieved.

Keywords: *lavender aromatherapy candles, pregnant women, sleep quality*

Abstrak

Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi. Salah satu bentuk sediaan aromaterapi adalah lilin aromaterapi. Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan efek ketenangan. Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepressive dan sedasi yang bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami insomnia, menurunkan tingkat kecemasan dan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Terapi ini dianjurkan pada ibu hamil untuk membantu meminimalisir ketidaknyamanan selama melewati masa kehamilan terutama mengurangi masalah gangguan tidur. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Sasaran pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil trimester II dan III. Bentuk kegiatannya berupa pemberian edukasi dengan metode ceramah dengan media leaflet dan untuk melihat peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang diperoleh yaitu sebelum diberikan edukasi tingkat pengetahuan ibu hamil sebesar 64,75 % dan setelah diberikan edukasi pengetahuan ibu meningkat menjadi 93,6 %, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 28,85%. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan tercapainya peningkatan pengetahuan dan peningkatan rasa nyaman pada ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci : ibu hamil, kualitas tidur, lilin aromaterapi lavender

PENDAHULUAN

Berdasarkan data pada profil kesehatan Indonesia tahun 2020, secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun terjadi kecenderungan angka kematian ibu menurun, namun tidak berhasil mencapai target MDG's yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Hasil SDKI 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu sebesar 359/100.000 kelahiran hidup dan berdasarkan hasil SUPAS tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDG's yaitu sebesar 305/100.000 kelahiran hidup.¹

Upaya untuk memperbaiki kesehatan ibu telah menjadi prioritas utama dari pemerintah, bahkan sebelum *Millenium Development Goal's* 2015 ditetapkan. Angka kematian ibu bersama angka kematian bayi merupakan salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu Negara. WHO memperkirakan bahwa 15-20 persen ibu hamil baik dinegara maju maupun berkembang termasuk Indonesia akan mengalami resiko tinggi dan atau komplikasi.²

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I hingga trimester 3. Rasa mual, muntah, dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomis termasuk edema pada kaki dan perubahan hormonal, hal tersebut menimbulkan berbagai keluhan pada wanita hamil. Selain terjadi perubahan fisik, wanita hamil juga mengalami perubahan emosi diantaranya seperti perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen dan insomnia.³

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pengobatan komplementer dan alternatif termasuk kedalam paradigma asuhan kebidanan. Pengetahuan tentang penggunaan terapi komplementer untuk kehamilan dan kelahiran terus dikembangkan⁴.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan⁵. Bentuk-bentuk sediaan aromaterapi berupa *Essensial oil*, Parfum, Lilin aromaterapi, Gel aromaterapi, Krim pijat, Garam aromaterapi dan Sabun. Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunaanya ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam⁶.

Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa polifenol yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, anti-terbakar, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah linalyl asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi⁷.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di PMB Muzilatul Nisma terdapat 30 Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya namun mayoritas ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Mengingat pentingnya pemanfaatan terapi ini untuk ibu hamil untuk

itu penulis melaksanakan kegiatan berupa edukasi manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, terwujudnya peningkatan pengetahuan dan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan peningkatan kualitas tidur ibu selama masa kehamilan untuk mendukung terwujudnya kehamilan sehat dan nyaman.

METODE PELAKSANAAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini sesuai dengan skema pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan mulai pada bulan September 2022 hingga bulan Februari 2023. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari tahap persiapan yaitu mengkaji dan menganalisis data, mengidentifikasi masalah kemudian menyusun SAP dan materi serta mendesain media edukasi yang akan digunakan. Selanjutnya menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test* dan mengurus izin lokasi pengabdian kepada Masyarakat dengan melakukan pertemuan kepada pimpinan PMB Muzilatul Nisma. Pada tahap Pelaksanaan kegiatan diawali dengan perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, kemudian penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran, dilanjutkan dengan memberikan lembar *pre-test*. Memberikan edukasi manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, dan terakhir memberikan lembar *post-test* sebagai hasil untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, dengan rentang usia 21-37 tahun dan latar belakang pendidikan SMA/SMK sederajat, dan sarjana serta bekerja sebagai ibu rumah tangga dan 1 orang sebagai karyawan swasta. Dengan adanya kegiatan tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil berupa kegiatan diharapkan ibu hamil tersebut dapat mengerti tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil serta cara pemanfaatannya agar dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada masa kehamilan.

Berdasarkan hasil *pretest*, diketahui bahwa ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang baik tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi, hal ini dapat dilihat dari presentasi yang belum tinggi, dari 7 poin pengetahuan yang digali hanya kebutuhan tidur ibu hamil yang mayoritas dijawab tepat oleh ibu hamil yaitu sebesar 80 %, sedangkan yang menjawab salah tentang definisi Kualitas tidur sebesar 26,7 %, definisi lilin aromaterapi sebesar 33,3 %, manfaat lilin arometrapi lavender sebesar 26,7%, kandungan lilin Aromaterapi lavender sebesar 40 %, waktu menyalakan lilin Aromaterapi lavender sebesar 46,7 % dan waktu menghirup lilin Aromaterapi lavender mayoritas ibu hamil belum menjawab dengan tepat sebesar 54,3%.

Berdasarkan hasil penelitian Indah Lestari Dan Maisaro diperoleh data bahwa kualitas tidur ibu hamil dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender yang dibuktikan dengan hasil penelitian 40 dari 50 (80%) ibu hamil terjadi perbaikan kualitas tidur.⁸ Maisi, et al., (2017) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi tekanan darah ibu hamil sehingga menjadi stabil serta meningkatkan kualitas tidur.⁹ Aroma harum lavender secara langsung sampai ke otak sehingga segera menimbulkan efek yang signifikan. Kandungan *linalool* pada bunga lavender berfungsi sebagai efek sedatif sehingga pada saat seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf

olfactorius yang berada di epitel *olfactory* untuk meneruskan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. *Bulbus olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah korteks serebri. Bagian terpenting dari sistem limbik yang berhubungan dengan aroma adalah *amygdala* dan *hippocampus*. *Amygdala* merupakan pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa ke dalam bagian otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe. Efek dari nukleus *raphe* yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur.¹⁰

Penggunaan lilin aromaterapi sangat sederhana yaitu dengan memilih lilin aromaterapi yang diinginkan, kemudian nyalakan lilin pada ruangan tertutup. Saat lilin sudah dinyalakan wangi aromaterapi lilin akan menyebar diseluruh ruangan, matikan setelah 30 menit. Hirup aromaterapi selama 15-60 menit. Terapi sangat mudah diaplikasikan, khusus untuk ibu hamil dianjurkan untuk memilih lilin aromaterapi dari bahan alami seperti soy wax, palm wax dan bahan alami lainnya serta menghindari lilin dari bahan kimia seperti paraffin wax.¹¹

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yaitu rata-rata peningkatan sebesar 28,85% pengetahuan menjadi lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Persentase Pengetahuan Ibu hamil tentang Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi Sebelum dan setelah Pelaksanaan Edukasi

No	Komponen Pengetahuan	Hasil Sebelum Edukasi (<i>PreTest</i>)		Jumlah (%)	Hasil Setelah Edukasi (<i>Post Test</i>)		Jumlah (%)
		Baik	Tidak Baik		Baik	Tidak Baik	
1	Definisi Kualitas tidur	73,3%	26,7%	100	100%	0 %	100
2	Kebutuhan tidur ibu hamil	80 %	20 %	100	100 %	0 %	100
3	Definisi lilin aromaterapi	66,7%	33,3 %	100	93,3%	6,7 %	100
4	Manfaat lilin Aromaterapi lavender	73,3%	26,7%	100	93,3%	6,7%	100
5	Kandungan lilin Aromaterapi lavender	60%	40%	100	87,7%	13,3 %	100
6	Waktu menyalakan lilin Aromaterapi lavender	53,3%	46,7%	100	93,3%	6,7%	100
7	Waktu menghirup lilin Aromaterapi lavender	46,7%	54,3%	100	87,7%	13,3%	100
	Rata-rata	64,75 %	35,38 %		93,6 %	6,67 %	

Menurut Notoadmodjo pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan yang terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam bentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) yaitu perilaku yang didasari oleh pengetahuan.¹²

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan penggunaan media leaflet. Belajar yang paling mudah adalah dengan menggunakan media. Media yang dipilih harus bergantung pada jenis sasaran, tingkat pendidikan, aspek yang ingin dicapai, metode yang digunakan dan sumber daya yang ada serta kemampuan fasilitator untuk menggunakan media. Leaflet adalah media promosi kesehatan yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat berupa kalimat maupun gambar atau kombinasi.¹³ Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas dan menurut Nursalam¹⁴ jika tujuan suatu pendidikan kesehatan hanya untuk mengubah pengetahuan (knowledge) maka teknik dan media baca seperti leaflet adalah yang paling tepat. Dengan demikian dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharapkan meningkat pula kesadaran ibu hamil untuk melakukan terapi ini untuk meningkatkan kualitas tidur ibu selama periode kehamilan.

Setelah mendapatkan informasi mengenai manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharapkan munculnya ketidaknyamanan kehamilan dapat di minimalisir dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Salah satu bentuk ketidaknyamanan pada ibu hamil misalnya kelelahan, kecemasan bahkan insomnia atau gangguan tidur. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan tersebut adalah dengan Terapi lilin aromaterapi lavender.

Berdasarkan hasil evaluasi akhir juga diperoleh informasi bahwa seluruh ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan tertarik untuk melakukan terapi dengan lilin aromaterapi lavender ini, sehingga tindak lanjut berikutnya adalah peningkatan sosialisasi terapi ini kepada masyarakat luas secara umum dan terkhusus pada ibu hamil agar dapat mewujudkan masa kehamilan yang nyaman, aman dan lancar.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi



Gambar 2. Peserta dan Tim Pelaksanaan PKM

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan mendapat perhatian yang sangat baik dari peserta, hal ini terlihat dari antusias yang luar biasa dari peserta pada saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dengan demikian dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu hamil memiliki kesadaran dan kemandirian untuk melakukan terapi ini agar terwujudnya masa kehamilan yang aman, nyaman dan lancar. Bagi penyelenggara Layanan Kebidanan diharapkan dapat lebih aktif mengedukasi dan memfasilitasi berbagai kegiatan pemberian informasi kesehatan kepada

ibu hamil sehingga dapat membantu ibu dalam mengurangi ketidaknyamanan dan juga membantu mengoptimalkan kesehatan ibu pada masa kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Pimpinan PMB Muzilatul Nisma beserta seluruh pengurus yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. KEMENKES RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021).
2. Suarayasa, K. *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. (Deepublish, 2020).
3. Purba, A. & Sembiring, R. Implementasi Pelayanan Terapi Relaksasi Dalam Asuhan Kehamilan. *in Media* **2**, 114 (2021).
4. Setyaningsih, D., Novika, A. G. & Safety, H. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal : Studi Kualitatif Utilization of Complementary Therapies in Antenatal Care : Qualitative Study. *Semin. Nas. UNRIYO* 172–179 (2021).
5. Tatang.S.Julianto. *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. (Deepublish, 2016).
6. Kurniasari, F., Darmayanti, N. & Dwi Astuti, S. PEMANFAATAN AROMATERAPI PADA BERBAGAI PRODUK (Parfum Solid, Lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *J. Pengabd. Kpd. Masy.* **1**, 13–17 (2017).
7. Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, dan G. U. *Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Sebagai Obat +60 Resep Menu Kesehatan*. (PT Gramedia Pustaka Utama., 2014).
8. Lestari Indah, M. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. **8**, 32–38 (2019).
9. Maisi, S., Suryono, S., Widyawati, M. N., Suwondo, A. & Kusworowulan, S. Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women With Hypertension. *Belitung Nurs. J.* **3**, 750–756 (2017).
10. Owais, S., Chow, C. H. T., Furtado, M., Frey, B. N. & Van Lieshout, R. J. *Non-pharmacological interventions for improving postpartum maternal sleep: A systematic review and meta-analysis*. *Sleep Medicine Reviews* vol. 41 (Elsevier Ltd, 2018).
11. Ashriady, Sutrisna Altahira, Eufrasia Prinata Padeng, Dewi Novitasari Suhaid, A. B. *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. (Media Sains Indonesia, 2022).
12. Notoadmodjo, S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. (PT Rineka Cipta, 2014).
13. Halajur, U. *Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja*. (Wineka Media, 2018).
14. Nursalam & Efendi, F. *Pendidikan Dalam Keperawatan*. (Salemba Medika, 2012).