

## **LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



### **EDUKASI MANFAAT LILIN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI BPM MUZILATUL NISMA**

**OLEH :**

**Selpyani Sinulingga, SST., M.Kes, 1030098903, Ketua  
Ova Jayanti M.Keb, 1019019402, Anggota**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI  
FEBRUARI, 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

<b>Judul</b>	: Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma
<b>Pelaksana</b>	
a. Nama	: Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes
b. NIDN	: 1030098903
c. Jabatan Fungsional	: Lektor
d. Program Studi	: Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan
e. Nomor HP	: 082179005341
f. Alamat surel ( <i>e-mail</i> )	: selpyani@gmail.com
<b>Anggota (1)</b>	
a. Nama Lengkap	: Ova Jayanti, M.Keb
b. NIDN	: 1019019402
c. Perguruan Tinggi	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
<b>Mahasiswa yang terlibat</b>	: 2 Orang
<b>Institusi Mitra</b>	
a. Nama Mitra	: PMB Muzilatul Nisma
b. Alamat	: Perum Grand Namura Lrg.Pepaya Blok F 06 Kenali Asam Atas Kota Baru Jambi
<b>Luaran yang dihasilkan</b>	: Publikasi pada Jurnal PkM terindeks sinta
<b>Jangka Waktu Pelaksanaan</b>	: 6 bulan
<b>Biaya Keseluruhan</b>	: Rp. 3.000.000

Menyetujui,

Ketua Program Sarjana dan  
Pendidikan Profesi Bidan



Safitri, M.Keb

\*NIDN. 1011058802

Jambi, 2 Februari 2023

Ketua Tim

Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes

NIDN. 1030098903

Mengetahui,

Kepala Pusat Pengabdian dan Pengabdiyah Masyarakat



Tina Yuli Fatmawati, M.Kes

\* NIDN. 1002057501

## RINGKASAN

Aromaterapi merupakan terapi dengan penggunaan minyak essensial yang berasal dari tanaman dengan tujuan untuk penatalaksanaan berbagai masalah kesehatan. Aromaterapi menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik berbagai jenis yang biasanya berasal dari tumbuhan. Bentuk-bentuk sediaan aromaterapi berupa *Essesnsial oil*, Parfum, Lilin aromaterapi, Gel aromaterapi, Krim pijat, Garam aromaterapi dan Sabun. Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunanya ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam. Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti-neurodepresif dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I sampai dengan trimester 3, salah satunya adalah gangguan tidur. Untuk mengurangi keluhan gangguan tidur, lilin aromaterapi dapat menjadi pilihan terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Praktik Mandiri Bidan (BPM) Muzilatul Nisma merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan di Kota Jambi yang beralamat di Perumahan Grand Namura Lorong Pepaya Blok F 06 Kenali Asam Atas Jambi yang memberikan layanan kebidanan dan layanan *Mom's and Baby Spa* dengan bidan/terapis yang telah tersertifikasi. Salah satu terapi yang tersedia adalah aromaterapi. Berdasarkan survei awal yang dilakukan di BPM Muzilatul Nisma sebagian besar ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai tentang lilin aromaterapi lavender yang bermanfaat untuk ibu hamil. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin romaterapi lavender yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil dengan yang berjumlah 15 ibu hamil. Hasil yang diharapkan dalam kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin romaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil sehingga diharapkan ibu hamil dapat meminimalisir ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Luaran yang ingin dicapai adalah publikasi hasil pengabdian pada jurnal pengabdian masyarakat terindeks sinta dan adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat lilin romaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

## PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Karena atas rahmat dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul " Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma". Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tim pengusul dibantu oleh banyak pihak, untuk itu tim pengusul mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Filius Chandra, SE., M.M selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim.
2. Bapak Ariyanto, SKM., M.Kes selaku Wakil Ketua I Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim.
3. Ibu Gustina, M, Keb selaku Wakil Ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim.
4. Pimpinan BPM Muzilatulnisma beserta jajarannya yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan penelitian ini dan memberikan berbagai informasi/data yang dibutuhkan.
5. Ibu hamil yang telah bersedia berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
6. Ibu Tina Yuli Fatmawati, SKM.,M.Kes selaku Kepala PPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim.
7. Ibu Safitri M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Dan pendidikan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim.
8. Mahasiswa yang berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini serta rekan-rekan dosen yang telah memberi *support* dan inspirasi.

Semoga bantuan dan budi baik dari semua pihak mendapat balasan sebagai amal ibadah disisi-NYA, aamiin.

Jambi, 2 Februari 2023  
Ketua Tim

Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	3
<b>BAB 2 TARGET DAN LUARAN</b>	
2.1 Target .....	5
2.2 Luaran .....	5
<b>BAB 3 METODE PELAKSANAAN</b>	
3.1 Waktu dan Tempat .....	6
3.2 Tujuan Kegiatan .....	6
3.3 Sasaran dan Kontribusi Peserta .....	6
3.4 Pelaksanaan Kegiatan.....	6
3.5 Monitoring dan Evaluasi .....	7
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>8</b>
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5. 1 Kesimpulan .....	13
5. 2 Saran .....	13
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Rencana Target Luaran.....	5
Tabel 4.1 Persentase Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Pelaksanaan Edukasi.....	8
Tabel 4.2 Persentase Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Pelaksanaan Edukasi.....	11

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Struktur Organisasi
- Lampiran 2 Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul
- Lampiran 3 Gambaran Lokasi Mitra
- Lampiran 4 Materi
- Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 6 Soal Pre Test dan Post Test
- Lampiran 7 *Leaflet*
- Lampiran 8 Artikel Ilmiah
- Lampiran 9 Dokumentasi
- Lampiran 10 Surat Izin Pengabmas
- Lampiran 11 Surat Tugas Pengabmas
- Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Pengabmas
- Lampiran 13 Absensi
- Lampiran 14 Uraian Penggunaan Dana

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Analisis Situasi**

Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki kekayaan hayati dan non hayati, sehingga masyarakat sejak jaman nenek moyang sangat familiar dengan penggunaan obat tradisional. Bahan baku pengobatan tradisional tersebut biasanya didapatkan dari lingkungan sekitar tempat tinggal, yang dapat digunakan oleh semua usia, termasuk ibu hamil, bersalin, nifas bahkan bayi baru lahir. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan dan pengobatan, pengobatan tradisional ini menjadi suatu *trending* di masyarakat. Hal ini menjadi ketertarikan bagi peneliti untuk melakukan studi literature dan eksperimen penggunaan terapi tradisional tersebut untuk mengkaji lebih lengkap manfaat dan keamanannya secara ilmiah, yang selanjutnya di sebut dengan pelayanan kesehatan tradisional komplementer (Putu, 2021).

Ruang lingkup pelayanan kebidanan komplementer mengacu pada pemberian pelayanan kesehatan tradisional komplementer yang diatur dalam Permenkes RI No 15 Tahun 2018 pasal 6, pelayanan tersebut dilakukan dengan menggunakan keterampilan, ramuan dan kombinasi dengan memadukan antara keterampilan dan ramuan. *National Center For Complementary/Alternative Medicine* (NCCAM) dalam widyastuti (2008) membuat klasifikasi dari berbagai terapi dan sistem pelayanan dalam lima kategori. Salah satu kategori tersebut adalah Aromaterapi (Putu, 2021).

Aromaterapi merupakan terapi dengan penggunaan minyak essensial yang berasal dari tanaman dengan tujuan untuk penatalaksanaan berbagai masalah kesehatan. Aromaterapi adalah terapi dengan menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik berbagai jenis yang biasanya berasal dari tumbuhan.

Bentuk-bentuk sediaan aromaterapi berupa *Essesnsial oil*, Parfum, Lilin aromaterapi, Gel aromaterapi, Krim pijat, Garam aromaterapi dan Sabun.

Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunanya ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam (Kurniasari, Damayanti, and Astuti 2017)

Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepresive 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 linaly asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2014).

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I sampai dengan trimester 3. Seperti rasa mual, muntah, dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomic 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 atau gangguan tidur (Purba, 2021).

Asuhan komplementer di beberapa komunitas kebidanan sudah menjadi bagian penting dari praktik kebidanan. Wanita khususnya ibu hamil adalah konsumen tertinggi pengobatan komplementer. Salah satu alasan asuhan komplementer menjadi pilihan klien adalah ketidakpuasan dengan pengobatan konvensional dan mengabaikan pendekatan holistik, serta kekhawatiran tentang efek samping obat (Dewi, S, et al., 2020). 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 dikembangkan (Dewi, 2020).

Bidan Praktik Mandiri (BPM) Muzilatul Nisma merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan di Kota Jambi yang beralamat di Perumahan Grand Namura Lorong Pepaya Blok F 06 Kenali Asam Atas Kota Baru Jambi. Praktik Mandiri Bidan Muzilatul Nisma memberikan layanan kebidanan dan layanan *Mom's and Baby Spa* dengan bidan/terapis yang telah tersertifikasi. Salah satu terapi yang tersedia adalah aromaterapi. Berdasarkan pengamatan dilokasi bahwa jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya selama bulan Juni hingga Agustus 2022 sebanyak 30 orang. Hasil wawancara sederhana dengan 8 ibu hamil didapatkan sebagian besar ibu memiliki keluhan mengalami kesulitan tidur dan ibu hamil hanya memenuhi kebutuhan tidurnya sekitar 5 jam/hari, hal tersebut dikarenakan pada malam hari ibu hamil selalu bangun karena ingin buang air kecil, ibu hamil juga merasakan nyeri pada bagian punggung, nyeri pada ulu hati dan merasa kurang nyaman dengan kondisi fisiknya. Sebagian kecil lainnya juga mengatakan cemas dan khawatir memikirkan proses persalinannya yang mengakibatkan kualitas tidur ibu terganggu.

Berdasarkan survei awal tersebut juga diketahui bahwa Ibu hamil belum mendapatkan informasi yang memadai tentang lilin aromaterapi yang dapat membantu ibu untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Untuk itu penulis tertarik mengangkat judul “Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma”.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Setiap ibu menginginkan kehamilan yang nyaman dan lancar, namun seiring dengan terjadinya perubahan baik fisik maupun psikologis pada ibu

hamil, memungkinkan munculnya berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, untuk itu diperlukan teknik dan cara untuk meminimalisir ketidaknyamanan tersebut. Salah satu terapi yang dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil adalah dengan aromaterapi dalam bentuk sediaan lilin. Terapi ini sangat di anjurkan mengingat manfaatnya sangat baik pada masa kehamilan. Informasi yang didapat dari bidan Muzi bahwa sebagian besar ibu hamil yang datang ke BPM nya melakukan pemeriksaan kehamilan dengan berbagai keluhan namun mereka tidak mengetahui terapi komplementer yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan kehamilan tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan. Selain itu belum adanya kegiatan sosialisasi mengenai Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma menguatkan kurangnya akses informasi pada ibu hamil. Untuk itu diperlukannya upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut permasalahan yang terjadi pada mitra dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Banyak ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan
2. Kurangnya informasi mengenai penanganan ketidaknyamanan selama kehamilan selain obat (Terapi Komplementer)
3. Belum adanya sosialisasi tentang lilin aromaterapi bagi ibu hamil.

## **BAB 2**

### **TERGET DAN LUARAN**

#### **2.1 Target**

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan mitra seperti yang diuraikan sebelumnya, tim pengabdian masyarakat melaksanakan target kegiatan yaitu pelaksanaan edukasi manfaat lilin aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi dan meningkatnya pengetahuan pada ibu hamil merupakan target akhir yang ingin dicapai.

#### **2.2 Luaran**

Adapun luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 2.1 di bawah ini :

**Tabel 2.1 Rencana Target Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/ Prosiding/ jurnal nasional/internasional <sup>1)</sup>	Terbit
2	Peningkatan pengetahuan, penerapan IPTEK dimasyarakat <sup>2)</sup>	Meningkat
3	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social politik keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan) <sup>2)</sup>	Meningkat
<b>Luaran Tambahan</b>		
1	Publikasi media cetak/online/repository <sup>3)</sup>	ada
2	HKI <sup>3)</sup>	Tidak ada
3	Buku berISBN <sup>3)</sup>	Tidak ada
4	Bahan Ajar <sup>3)</sup>	Tidak ada
5	<i>Invited speaker/keynote speaker/visiting lecturer</i> <sup>4)</sup>	Tidak ada

## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Kegiatan**

Rangkaian kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2022 sampai dengan Februari tahun 2023 di BPM Muzilatul Nisma.

#### **3.2 Tujuan Kegiatan**

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi dengan memberikan pendidikan kesehatan / penyuluhan pada ibu hamil dengan harapan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil untuk memanfaatkan lilin aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

#### **3.3 Sasaran dan Kontribusi Peserta**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di BPM Muzilatul Nisma, dengan jumlah peserta yang hadir mencapai 100 % dari target yang ditetapkan yaitu sebanyak 15 orang ibu hamil. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah menjadi peserta kegiatan pengabdian dan mengikuti kegiatan edukasi dari awal sampai selesai, mengikuti *pre* dan *post-test* untuk mengatahui peningkatan pengetahuan Ibu hamil dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

#### **3.4 Pelaksanaan Kegiatan**

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
  - a. Mengkaji dan menganalisis data
  - b. Mengidentifikasi masalah
  - c. Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat

- d. Menyusun SAP dan materi serta mendesain media edukasi
  - e. Menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test*
  - f. Pelaksanaan monev persiapan pengabmas
  - g. Mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat
2. Pelaksanaan kegiatan
  - a. Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran
  - b. Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
  - c. Memberikan lembar *pre-test*
  - d. Memberikan edukasi manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil
  - e. Memberikan lembar *post-test*
  - f. Penutupan
3. Penyusunan laporan dan Submit jurnal pengabmas
  - a. Merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat
  - b. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto, dan surat-surat)
  - c. Pelaksanaan monev oleh tim Reviwer STIKes Baiturrahim
  - d. Membuat artikel pengabmas dan melakukan Submit jurnal
  - e. Menyerahkan laporan kepada tim PPPM

### **3.5 Monitoring dan Evaluasi**

Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi:

1. Monev perencanaan

Pada aspek ini tim akan mengevaluasi kondisi mitra, tujuan program, permasalahan dan pemecahan masalah mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/alat yang digunakan, sasaran dalam kegiatan pengabdian, waktu pelaksanaan evaluasi (berapa lama, dan kapan evaluasi dilaksanakan), sarana dan prasarana, dan dana yang digunakan.

2. Monev pelaksanaan kegiatan

Indikator keberhasilan pada aspek ini terkait keberhasilan tim dalam pencapaian materi, partisipasi dan umpan balik dari peserta serta *pre-test* dan *post-test* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana yaitu berupa pemberian edukasi tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Puncak kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2023 di PMB Muzilatul Nisma. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan melakukan pemberian materi edukasi dengan media *Leaflet*. Materi yang diberikan yaitu tentang konsep kualitas tidur pada ibu hamil dan definisi, manfaat serta cara pemanfaatan lilin aromaterapi lavender.

Kegiatan ini dihadiri oleh 24 orang, yang terdiri dari 15 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan tingkat kehadiran 100% dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, 2 orang bidan pelaksana dari PMB Muzilatul Nisma dan 6 orang tim dari institusi Stikes Baiturrahim yang terdiri dari 3 orang Dosen dan 3 orang Mahasiswa program sarjan bidan.

Sebelum kegiatan dimulai para peserta diminta untuk melakukan *pre-test* dengan menggunakan media lembar *pre-test* yang telah disediakan. Berikut ini adalah hasil evaluasi pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1. Persentase Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Pelaksanaan Edukasi**

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Jumlah (%)
1	Definisi Kualitas tidur	73,3%	26,7%	100
2	Kebutuhan tidur ibu hamil	80 %	20 %	100
3	Definisi lilin aromaterapi	66,7%	33,3 %	100
4	Manfaat lilin Aromaterapi lavender	73,3%	26,7%	100
5	Kandungan lilin Aromaterapi lavender	60%	40%	100
6	Waktu menyalakan lilin Aromaterapi lavender	53,3%	46,7%	100
7	Waktu menghirup lilin Aromaterapi lavender	46,7%	54,3%	100
Rata – rata		64,75 %	35,38 %	

Pada Tabel 4.1 diketahui bahwa ibu hamil Sebagian besar masih belum memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, 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 arometrafi 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%.

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 berlainan (Julianto, 2016). Bentuk-bentuk sediaan aromaterapi berupa *Essesnsial oil*, Parfum, Lilin aromaterapi, Gel aromaterapi, Krim pijat, Garam aromaterapi dan Sabun. Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunanya ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam (Kurniasari, Damayanti & Astuti 2017)

Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepresive 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 linaly asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Indah Lestari Dan Maisaro (2019) 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. Maisi, et al., (2017) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi tekanan darah ibu hamil sehingga menjadi stabil serta meningkatkan kualitas tidur. 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 serebral. 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 kedalam 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 (Owais *et al.*, 2018).

Menurut Kusyati dalam ashriady (2022) 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.

Rangkaian kegiatan selanjutnya setalah pelaksanaan *pre test* adalah pemberian materi edukasi tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan menggunakan media *Leaflet* yang telah diberikan kepada masing-masing peserta. Dalam penyampaian materi diiringi dengan diskusi/tanya jawab seputar kualitas tidur dan lilin aromaterapi Lavender. Berdasarkan hasil pengamatan peserta sangat antusias menyimak materi edukasi tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Diakhir kegiatan peserta diminta untuk mengisi lembar *post-test* sebagai media untuk mengevaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Temuan yang

didapati berikutnya pada saat kegiatan adalah terjadinya perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yang menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang terapi ini. Hasil evaluasi pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2. Persentase Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Pelaksanaan Edukasi**

No	Komponen Pengetahuan	Baik	Tidak Baik	Jumlah (%)
1	Definisi Kualitas tidur	100%	0 %	100
2	Kebutuhan tidur ibu hamil	100 %	0 %	100
3	Definisi lilin aromaterapi	93,3%	6,7 %	100
4	Manfaat lilin Aromaterapi lavender	93,3%	6,7%	100
5	Kandungan lilin Aromaterapi lavender	87,7%	13,3 %	100
6	Waktu menyalakan lilin Aromaterapi lavender	93,3%	6,7%	100
7	Waktu menghirup lilin Aromaterapi lavender	87,7%	13,3%	100
Rata- rata		93,6 %	6,67 %	

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki peningkatan pengetahuan yang baik tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Berdasarkan hasil evaluasi rata-rata pengetahuan baik ibu hamil pada *pre test* adalah 64,75 % dan rata-rata pengetahuan baik pada *post test* adalah 93,6 %, dengan demikian terjadi peningkatan rata-rata sebesar 28,85% pengetahuan lebih baik setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil ini didukung dengan penggunaan media leaflet. Leaflet merupakan media yang berisi tulisan dengan kalimat-kalimat yang singkat, padat, mudah dimengerti dan gambar-gambar yang sederhana. Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas. Media leaflet dapat didistribusikan

dalam berbagai kesempatan. Desain yang sederhana tersebut membuat penerima tidak membutuhkan banyak waktu dalam membacanya.

Menurut (Notoatmodjo, 2014) 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*), perilakunya didasari oleh pengetahuan.

Setelah mendapatkan informasi mengenai manfaat lilin aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharapkan munculnya ketidaknyamanan kehamilan dapat di minimalisir. Salah satu bentuk ketidaknyamanan pada ibu hamil misalnya bengkak pada kaki, nyeri punggung, peningkatan tekanan darah, kelelahan, kecemasan dan gangguan tidur. Aromaterapi yang dihirup dapat menyentuh pusat emosi dan menyeimbangkan kondisi emosional. Aromaterapi adalah cara merawat tubuh dan/atau menyembuhkan penyakit dengan bantuan minyak atsiri. Minyak atsiri ini akan menghasilkan bau atau wangi yang harum karena mudah menguap. Dengan cara ini, wewangian yang dihasilkan dapat memberikan kenyamanan atau meningkatkan kesehatan orang yang menghirupnya.(Wulan and Wafiyah, 2018).

Berdasarkan hasil evaluasi akhir juga diperoleh informasi bahwa seluruh ibu hamil yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini sangat antusias dan tertarik dengan lilin aromaterapi lavender 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.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5. 1 Kesimpulan**

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. Terapi ini dianjurkan pada ibu hamil untuk membantu meminimalisir ketidaknyamanan selama melewati masa kehamilan terutama mengurangi masalah gangguan tidur. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini kehadiran peserta mencapai 100 % dan diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat lilin aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil yaitu sebesar 28,85 %. Pada pelaksanaan kegiatan peserta memperlihatkan respon yang sangat antusias dan tertarik melaksanakan terapi lilin aromaterapi lavender ini.

#### **5. 2 Saran**

Untuk 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.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M., dkk.(2010). *Ensiklopedia Kesehatan*. Yogyakarta:Ar-Razz Media
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. 2014. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ashriady, dkk.(2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. *Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal*. Seminar Nasional UNRIYO.
- Julianto (2016) *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kurniasari, Fitri, Nila Damayanti, and Santi Dwi Astuti. 2017. “Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk.” Journal Pengabdian Kepada Masyarakat vol 1 no 2.
- Maisi, S., Widyawati, M.N., Suwondo,A.,Kusworowulan,S. 2017 *Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension*. Belitung Nurshing Journal. 3 (6): 750-756
- M. Ricky Ramadhian dan Ocsi Zara Zettira. *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia*. Majority | Volume 6 | Nomor 2 | Maret 2017.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1089/1736>
- Owais S, Chow CHT, Furtado M, Frey BN, Van Lieshout RJ. *Non-pharmacological interventions for improving postpartum maternal sleep: A systematic review and meta-analysis*. Sleep Med Rev. 2018 Oct;41:87-100. doi: 10.1016/j.smrv.2018.01.005. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29449122
- Purba A, Rinawati Sembiring.2021. *Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan*, Jurnal Abdimas Mutiara. Vol 2 No 2. September 2021. Di unduh 27 Februari 2022. Tersedia dari URL : <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/2175>
- Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, dan Gagas Ulung. (2016). *Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Sebagai Obat +60 Resep Menu Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Putu.P,N.E, Ni Wayan M,Ni Komang Erni A, I komang Lindayani. (2021).  
*Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Aceh: Syiah Kuala University Press.

Susanto, Farencia Lily (2021) *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*. Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.

# **L A M P I R A N**

**Lampiran 1. Susunan Organisasi Tim Pengabdian dan Pembagian Tugas**

No	Nama / NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/ming)	Uraian Tugas
1	Selpyani Sinulingga 1030098903	STIKes Baiturrahim	Ilmu Kesehatan Masyarakat (Kespro)	2	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyusun proposal dan anggaran</li><li>2. Mengkoordinasikan pelaksanaan kegiatan pengabmas dengan pihak mitra</li><li>3. Membuat media pengabmas</li><li>4. Melaksanakan kegiatan pengabmas</li><li>5. Menyusun laporan kegiatan pengabmas</li><li>6. Membuat artikel pengabmas</li><li>7. Submit jurnal</li></ol>

2	Ova Jayanti, M.Keb 1019019402	STIKes Baiturrahim	Ilmu Kesehatan Masyarakat (Kespro)	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membantu dalam penyusunan proposal</li> <li>2. Membantu membuat media pengabmas</li> <li>3. Berkoordinasi dengan ketua dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas</li> <li>4. Membantu dalam penyusunan laporan kegiatan pengabmas</li> <li>5. Membantu dalam menyusun draft artikel pengabmas</li> </ol>
---	-------------------------------------	-----------------------	---	---	---

## Lampiran 2. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

### A. Identitas diri (Ketua)

1	Nama lengkap	Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes
2	Jenis kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NPP	-
5	NIDN	1030098903
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Sungai Buluh, 30 September 1989
7	Alamat Rumah	Perumahan The Kenali Residen Blok C.09 Rt 44 Kel.Kenali Asam Bawah Kec.Kotabaru Jambi
8	Email	<a href="mailto:selpyani@gmail.com">selpyani@gmail.com</a>
9	Nomor HP	082179005341
10	Alamat kantor	Jl. Prof. M. Yamin SH No. 30 Jambi
11	Nomor Faks	0741-33897
12	Lulusan yang telah dihasilkan	-
13	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Asuhan Kebidanan Pada perempuan dan Anak dengan kondisi rentan</li> <li>2. Biologi Reproduksi</li> <li>3. KDPK</li> <li>4. Profesionalisme Kebidanan</li> <li>5. Askeb Pada Gangguan Sistem Reproduksi</li> <li>6. Askeb Pada Remaja dan Perimenopause</li> </ol>

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Prima Jambi	Universitas Kader Bangsa palembang
Bidang Ilmu	Bidan Pendidik	Ilmu Kesehatan Masyarakat (Kespro)
Tahun Masuk-	2010 – 2011	2013 – 2015
Judul Skripsi / Tesis	Hubungan Disiplin Dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Kuliah Keterampilan Dasar Praktek Klinik Mahasiswa Tingkat I Semester I D Iii Kebidanan Stikes Prima Jambi Tahun Akademik 2010/2011	Faktor-faktor yang berhubungan dengan sikap mahasiswa terhadap hubungan seksual (Intercourse) pra nikah di AKbid Budi Mulia Jambi Tahun 2015
Nama Pembimbing / Promotor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. M. Doddy Izhar SKM, M.Kes</li> <li>2. Ns. Sri Mulyati, M.Kes</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dra. Hj. Halimah Yasmin, S.Kep, M.Kes</li> <li>4. Nuryusmarni, SPd, SKM, M.Kes</li> </ol>

### **Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2019	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Pada Siswa SMK Kesehatan Fania Salsabila Di Kota Jambi Tahun 2019	Pribadi	2.500.000
2	2020	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi Terhadap Perilaku Pencegahan Penyebaran Virus Corona Tahun 2020	Pribadi	2.500.000
3	2021	Hubungan Karakteristik Ibu Dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Di Posyandu Kenanga I Kelurahan Kebun Handil Kota Jambi Tahun 2021	Pribadi	2.500.000
4	2022	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pijat Bayi Usia 0-12 Bulan Di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi	STIKes Baiturrahim	5.000.000

### **C. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul pengabdian kepada masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta)
1	2018	Pemberian sarapan bergizi di TK dan KB Mutiara dan Pemberian Penyuluhan tentang pentingnya Sarapan dalam Rangka Peringatan	Pribadi	1.500.000
2	2019	Edukasi pacaran sehat pada siswa SMK Kesehatan Fania Salsabila Kota Jambi Tahun 2019	Pribadi	1.500.000

3	2020	Edukasi Cuci Tangan, Pembagian Masker Gratis Dan Bahan-Bahan Personal Hygiene” Tahun 2020	Pribadi	1.500.000
4	2020	Pemantauan Pertumbuhan Anak Usia Pra Sekolah Di Masa Pandemi Covid 19 Dengan 3 Indikator Antropometri Di Yayasan Pendidikan Ilham Hasibuan Kota Jambi Tahun 2020	Pribadi	1.500.000
5	2021	Penyuluhan Tentang Perawatan Payudara Pada Remaja Di Rumah Asuh Izati Jannah Kota Jambi Tahun 2021	Pribadi	1.500.000
6	2022	Pemanfaatan Birth Ball Pda Ibu Hamil Di PMB Muzilatul Nisma Kota Jabi	Hibah Internal - STIKes Baiturrahim	3.000.000
7.	2022	Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi pada Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi	Hibah Internal - STIKes Baiturrahim	3.000.000

#### D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Gambaran pengetahuan, sikap dan pekerjaan ibu tentang pemberian ASI Eksklusif di PKM Kenali besar Tahun 2017	Jurnal Kebidanan Budi Mulia	Vol.9 No.9 Desember 2017
2	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Pada Siswa SMK Kesehatan Fania Salsabila Di Kota Jambi Tahun 2019	Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang	Volume.9 No.2, Desember 2019

3	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi Terhadap Perilaku Pencegahan Penyebaran Virus Corona Tahun 2020	Jurnal ilmu-ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi	Vol. 6 No. 2 Juni 2020
4	Hubungan Karakteristik Ibu Dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Balita Di Posyandu Kenanga I Kelurahan Kebun Handil Kota Jambi Tahun 2021	Jurnal ilmu-ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi	Vol. 7 No. 1 Juni 2021
5.	Pemanfaatan Birth Ball Pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi	Vol 4, No 2 Juni 2022
6.	Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi	Vol 5, No 1 Januari 2023

**E. Pemakalah Seminar Ilmiah (*oral presentation*) 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Seminar nasional dan Oral Presentasi Hasil Penelitian dan Pengabmas	Edukasi Perawatan Payudara Pada Remaja Di Rumah Asuh Izati Jannah Kota Jambi Tahun 2021	29-30 Desember 2021 di Stikes Baiturrahim

**F. Karya Buku 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
	Tidak ada			

**G. Perolehan HAKI dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul / Tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	Pemanfaatan Birth Ball Pda Ibu Hamil Di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi	2022	Karya Tulis (Artikel)	EC00202222475
2.	Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi Pada Ibu hamil Di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi	2022	Leaflet	EC00202252253

**H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial lainnya yang telah diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
	Tidak ada			

**I. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
	Tidak ada		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila ternyata di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Jambi, Februari 2023  
Ketua Tim

Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes  
NIDN. 1030098902

### A. Identitas diri (Anggota)

1	Nama lengkap	Ova jayanti, M.Keb
2	Jenis kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Dosen biasa
4	NPP	-
5	NIDN	1019019402
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Terusan, 19 Januari 1994
7	Alamat Rumah	Desa Terusan RT 01 Kec.Maro Sebo Ilir Kab. Batang Hari Jambi
8	Email	<a href="mailto:jayantiova04@gmail.com">jayantiova04@gmail.com</a>
9	Nomor HP	085291319017
10	Alamat kantor	Jl. Prof. M. Yamin SH No. 30 Jambi
11	Nomor Faks	0741-33897
12	Lulusan yang telah dihasilkan	
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Pemeriksaan Fisik Ibu dan Bayi 2. KDPK 3. Evidance based dalam Praktik Kebidanan 4. Teknologi dan Informasi dalam pelayanan Kebidanan 5. Anatomi fisiologi manusia 1

### B. Riwayat pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Nasional Jakarta	Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Bidang Ilmu	Bidan Pendidik	Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2017-2018	2019-2021
Judul Skripsi / Tesis	Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah Sultan Hasanudin Jakarta Selatan Tahun 2018	Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Dengan Praktik Perawatan Neonatal Esensial Di Kecamatan Maro Sebo Ilir Batang Hari Jambi
Nama Pembimbing/ Promotor	1. DR. Rosmawati Lubis, M.Kes 2. DR. Nurmawati, SSiT, MMkes	1. Dr.dr. Ekawaty Lutfia Haksari, Sp.A(K),MPH 2. Dr. Ismarwati, S.Km., S.SiT, M.PH

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2018	Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Siswi Madrasah Aliyah Sultan Hasanudin Jakarta Selatan Tahun 2018	Pribadi	-
2	2020	Newborn Care By Primiparous Mothers In Developing Countries 2021	Pribadi	-
3	2021	Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Dengan Praktik Perawatan Neonatal Esensial Di Kecamatan Maro Sebo Ilir Batang Hari Jambi	Pribadi	-

### D. Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian kepada masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2018	Relawan Rumah Zakat Jakarta Barat dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis, pembagian makanan kaleng dan pembagian alat-alat sekolah kepada anak-anak di kepulauan seribu	Organisasi	-
2	2021	International Practice dengan memberikan edukasi tentang good personal hygiene dan toilet hygiene pada remaja indonesia di Qatar	Universitas	-

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Newborn Care By Primiparous Mother In Developing Countries 2021: Scooping Review	International Journal Of Health Science And Technology	Vol.3 No.1 Juli 2021

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal 5 Tahun Terakhir

No	Nama Tema Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Childhood Stunting, Wasting And Obesity As Critical Global Health Issues: Forging Cross Sectoral Solutions	Murottal Flant On Dismenore Pain Among Student In Madrasah Aliyah Sultan Hasanudin, South Jakarta 2020	Surakarta, 18-19 November 2020
2.	Continuing Professional Development Of Midwives During Covid19 Pandemic And Beyond	Newborn Care By Primiparous Mother In Developing Countries 2021: Scooping Review	Yogyakarta, 27-28 Februari 2021

#### F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*oral presentation*) 5 Tahun Terakhir

#### G. Karya Buku 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
	Tidak ada			

#### H. Perolehan HAKI Dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul / Tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1.	Good Personal Hygiene And Healthy Toilet Hgiene	2021	Karya Siaran Video	000251251
2.	Maintain The Cleanliness Of Female Intimate Organs	2021	Booklet	000253227
3.	Konsultasi Kesehatan Gratis Dengan Suku Bumi Tulen	2020	Poster	000197826

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/ Rekayasa Sosial Lainnya Dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/tema/jenis rekayasa sosial lainnya yang telah diterapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respon masyarakat
	Tidak ada			

**J. Penghargaan Dalam 10 Tahun Terakhir (Dari Pemerintah, Asosiasi Atau Institusi Lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
	Tidak ada		

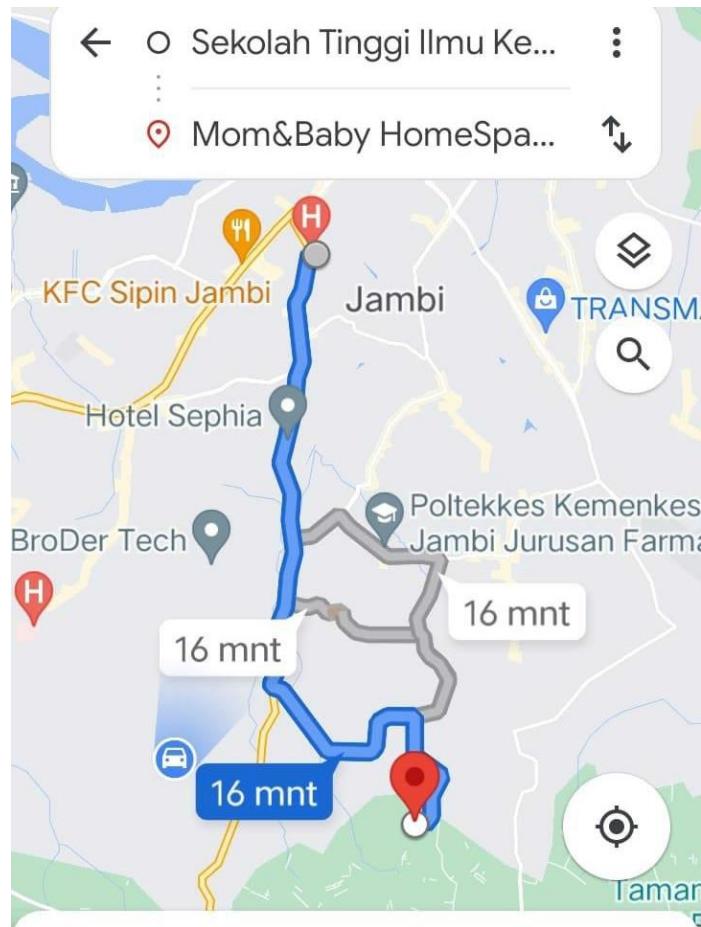
Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila ternyata di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Jambi, Februari 2023  
Anggota Tim

Ova Jayanti, M.Keb

### Lampiran 3. Gambar Lokasi Mitra



Sumber : Dokumentasi Pribadi

## **Lampiran 4 Materi**

### **MANFAAT LILIN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL**

#### **A. Konsep Dasar Tidur**

##### **1. Definisi Tidur**

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadarkan diri tetapi dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. Ciri dari tidur yaitu adanya aktivitas yang minim, memiliki tingkat kesadaran yang bervariasi, terdapatnya perubahan proses fisiologis dan terjadinya penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Ardhiyanti, Pitriani, and Damayanti 2014)

##### **2. Fungsi dan Tujuan Tidur**

Tidur berfungsi untuk menjadi keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. selain itu, energi yang tersimpan selama tidur diarahkan untuk memperbaiki fungsi-fungsi dari organ tubuh yang penting. Tidur diketahui juga dapat meningkatkan memori dan kewaspadaan (Ardhiyanti et al. 2015).

#### **B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur**

Pada seseorang yang dalam keadaan normal, kebutuhan tidur akan dapat terpenuhi sesuai dengan tingkat perkembangan. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur yaitu :

##### **1. Penyakit**

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari seseorang yang dalam keadaan normal. Tetapi, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur atau bahkan tidak dapat tidur

## 2. Lingkungan.

Pasien yang biasa tidur di lingkungan yang nyaman dan sepi akan kesusahan tertidur jika di tempatkan dalam lingkungan yang ramai atau gaduh.

## 3. Motivasi

Adanya motivasi dapat mempengaruhi keinginan tidur atau dapat mempercepat tidur.

## 4. Kelelahan

Apabila mengalami kelelahan dapat memperpendek periode pertama dari tahap REM.

## 5. Kecemasan

Pada keadaan cemas seseorang mungkin menimbulkan saraf sehingga mengganggu tidurnya.

## 6. Alkohol

Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan cepat marah

## 7. Obat-obatan

Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur yaitu, diuretik (menyebabkan insomnia), Kafein (meningkatkan saraf simpatis), Beta Bloker (menimbulkan insomnia), Narkotik (mensupresi REM). (Widuri 2010).

## 8. Kehamilan trimester tiga

Kehamilan pada trimester ke tiga mengalami banyak perubahan serta ketidaknyamanan yang mengganggu kuantitas tidur misalnya seperti sesak napas, keinginan sering buang air kecil, nyeri punggung dan nyeri pinggang (Jannah and Widajaka 2012).

## 9. Stress

Stres dapat mengakibatkan adrenalin meningkat, jantung berdebar keras dan aliran darah meningkat sehingga menyebabkan seseorang menjadi terus terjaga (Hindriyastuti and Zuliana 2018).

## 10. Merokok

Kandungan nikotin dalam rokok merupakan stimulan. Otak yang trlah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari.

## 11. Penggunaan *gadget* sebelum tidur

Kebiasaan menggunakan *gadget* atau telepon genggam membuat seseorang menjadi lupa waktu, hal ini juga dapat membuat seseorang susah untuk tertidur.

## 12. Olahraga

Seseorang yang kurang berolahraga akan lebih sulit untuk masuk ke fase kedalaman tidur. Sedangkan seseorang yang sering berolahraga akan lebih mudah untuk tidur. (Sulistiyani 2012)

## C. Aromaterapi

### a. Definisi

Aromaterapi adalah terapi dengan penggunaan minyak essensial yang berasal dari tanaman dengan tujuan untuk penatalaksanaan berbagai masalah kesehatan (Price, 2007). Aromaterapi adalah terapi dengan menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik berbagai jenis yang biasanya berasal dari tumbuhan. Aromaterapi merupakan minyak essensial yang dapat digunakan dengan berbagai cara salah satunya dengan cara direndam dalam air hangat dan kemudian dihirup aromanya. (Agustini, 2014).

### b. Jenis-jenis minyak essensial aromaterapi

Jenis – jenis minyak essensial aromaterapis yang tersedia seperti Kenanga (*Cananga odorata*), Lemon (*Citrus limon*), Lavender (*Lavandula angustifolia*), Kayu putih (*Malaleuca leucadendron*), Mawar (*Rosa*), Cengkeh (*Syzgium aromaticum*), Jahe (*Zingiber officinale*) dan masih banyak lainnya.

### c. Manfaat Aromaterapi

#### 1). Manfaat Secara Fisiologis

Manfaat aromaterapi secara fisiologis sebagai sifat antiseptik dan antibakteri, analgesic (mengurangi nyeri), antiinflammasi (mengurangi peradangan), anti toksik (menetralisir racun), anti virus, anti fungus (anti jamur), pengatur keseimbangan, mukolitik dan ekspektoran (mengencerkan dahak), digestif (pencernaan), diuretic (produksi urine), imunitas, perawatan luka terutama luka bakar, menormalkan sekresi hormonal, meningkatkan sirkulasi darah perifer, serta manfaat lainnya bagi tubuh secara sistem termasuk pada sistem kardiovaskular.

## 2). Manfaat Secara Psikologis

Efek sedative/penenang dan antidepresan diperoleh dalam penggunaan aromaterapi yang tepat dan benar. Pengaruh aromaterapi sangat positif terhadap pikiran, respons relaksasi, kenyamanan dan ketenangan.

## d. Bentuk-bentuk Sediaan Aromaterapi

### 1. *Essensial oil*

merupakan salah satu aromaterapi yang berbentuk cairan atau minyak. Komponen aroma minyak atsiri cepat berinteraksi saat dihirup, senyawa tersebut berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan merangsang pada sistem *olfactory* atau saraf kranial satu kemudian sistem tersebut akan menstimulasi saraf-saraf pada otak. Penggunaannya bermacam-macam yaitu, dipanaskan pada tungku aromaterapi, dioleskan pada kain, dioleskan pada saluran udara atau diaplikasikan langsung pada kulit. *Essensial oil* biasanya digunakan sebagai bahan campuran untuk pembuatan parfum, lilin, gel, krim dan sabun (Fitri Kurniasari, Nila Darmayanti 2017).

### 2. Parfum

adalah campuran minyak esensial dan senyawa aroma, fiksatif, dan pelarut yang digunakan untuk memberikan bau wangi untuk tubuh manusia maupun objek. Bentuk sediaan aromaterapi ini juga dapat digunakan untuk ruangan. (Fitri Kurniasari, Nila Darmayanti 2017). Parfum atau pengharum ruangan memegang peranan penting dalam kehidupan manusia karena bias memberikan kesenangan hidup (*joys of live*), mempengaruhi

kejiwaan dan mewangikan bahan yang tidak berbau wangi. Selain itu juga dapat untuk merelaksasikan tubuh, menyegarkan pikiran, untuk memperbaiki *mood* (Hardiyati, Simanjuntak, and Suwarno 2019).

3. Lilin aromaterapi

Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan penggunanya ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam (Kurniasari, Damayanti, and Astuti 2017)

4. Gel aromaterapi

Gel merupakan sediaan semi solid yang dapat digunakan untuk berbagai pemakaian, baik untuk ruangan maupun langsung digunakan pada kulit.

5. Dupa Dupa merupakan produk aromaterapi yang menggunakan minyak atsiri. Bentuk dari sediaan ini dapat berupa *stick* ataupun *cone*. Produk ini dibuat dengan mencampurkan serbuk-serbuk zat aktif dengan minyak atsiri.

6. Krim pijat

Krim pijat merupakan salah satu produk aromaterapi dengan menggunakan minyak atsiri sekitar 2% dan bahan tambahan yang berfungsi sebagai basis dalam pembuatan krim.

7. Garam aromaterapi

Sediaan garam aromaterapi digunakan sebagai salah satu produk mandi. Biasanya bentuk sediaan aromaterapi ini digunakan di tempat spa. Meskipun begitu, garam aromaterapi juga dapat digunakan di rumah. Cara memakainya cukup mudah yaitu dengan memasukkan garam tersebut beberapa sendok dalam air hangat yang akan digunakan untuk mandi bisa juga hanya untuk merendam kaki.

8. Sabun

Sabun merupakan salah satu bahan yang digunakan untuk mandi, sama halnya dengan garam aromaterapi. Fungsi dari sabun ini yaitu untuk menghilangkan bakteri dan memberikan rasa segar pada tubuh.(Sofiani and Pratiwi 2017)

#### **e. Zat Yang Terkandung Dalam Bunga Lavender**

Nama lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha- pinene (0,22%), camphene (0,06%), betamyrrene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool7 ( $C_{10}H_{18}O$ ). Senyawa utama tersebutlah yang memberi efek relaksasi (Ramadhian et al. 2017).

#### **f. Cara Kerja Aromaterapi Lavender**

Ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactoricus yang berada di epitel olfactory unruk meneruskan aroma lavender ke bulbus olfactoricus yang berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik merupakan bagian dari otak yang bertanggungjawab untuk mengatur respon fisiologis dan emosional tubuh. Bagian terpenting dari sistem limbik berhubungan dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus berhubungan dengan memori yang kemudian melalui hipotalamus aroma akan dibawa kedalam nukleus raphe. Nukleus raphe yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Ramadhian et al. 2017).

#### **g. Manfaat Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III**

Manfaat dari bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia atau gangguan tidur. Disamping itu, aromaterapi lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, kepanikan,

frustasi, dan emosi yang tidak seimbang (Laura, Misrawati, and Worest 2015).

#### **h. Indikasi dan Kontraindikasi Aromaterapi Lavender**

##### ➤ **Kontraindikasi**

Tidak diberikan kepada seseorang dengan gangguan atau penurunan fungsi pada indra penciuman dan seseorang yang memiliki alergi dengan bunga lavender.

##### ➤ **Indikasi** Diberikan kepada seseorang yang mengalami gangguan tidur. (Nugroho 2019)

#### **i. Prosedur pemanfaatan lilin Aromaterapi Lavender**

Menurut Kusyati dalam ashriady (2022) 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. Gunakan lilin aromaterapi pada hari pertama dan kedua atau ketika mengalami insomnia.

## **Lampiran 5 Satuan Acara Penyuluhan**

### **Satuan Acara Penyuluhan**

➤ Topik : Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil

1. Sub Topik: (1) Pengertian Lilin Aromaterapi; (2) Manfaat Lilin Aromaterapi lavender (3) Prosedur Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Lavender

➤ Sasaran : Ibu hamil

➤ Waktu : 1 x 60 Menit

#### **I. Tujuan Umum**

Setelah mendengarkan penyuluhan, diharapkan ibu hamil dapat mengetahui, dan memahami tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil

#### **II. Tujuan Khusus**

Setelah mendengarkan penyuluhan, diharapkan ibu hamil dapat :

1. Mengetahui tentang Pengertian Lilin Aromaterapi
2. Mengetahui tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender
3. Mengetahui tentang Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Lavender

#### **III. Materi**

1. Mengetahui tentang Pengertian Pengertian Lilin Aromaterapi
2. Mengetahui tentang Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender
3. Mengetahui tentang Prosedur Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Lavender

#### **IV. Media / Alat**

1. Buku
2. Pena
3. Leaflet

#### **V. Kegiatan Penyuluhan**

1. Pendekatan : Komunikatif

2. Metode : - Penyuluhan  
                   - Wawancara  
                   - Tanya Jawab

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendekatan	1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri 2. Menyebutkan tujuan penyuluhan	5 menit
Penyajian	1. Menjelaskan materi penyuluhan 2. Memberikan kesempatan bertanya 3. Menjawab pertanyaan	45 menit
Penutup	1. Menyimpulkan materi penyuluhan 2. Menutup acara 3. Mengucap salam	10 menit

## Lampiran 6 Soal Pre Test dan Post Test

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang benar menurut anda

No	Pertanyaan
1.	<p>Apakah yang dimaksud dengan Kualitas Tidur?</p> <p><input type="checkbox"/> Keadaan tidur yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.</p> <p><input type="checkbox"/> Keadaan tidur pulas</p> <p><input type="checkbox"/> Keadaan tidur dengan waktu yang lama</p>
2.	<p>Berapa lama kebutuhan tidur yang normal untuk ibu hamil ?</p> <p><input type="checkbox"/> 4 - 5 jam</p> <p><input type="checkbox"/> 7-9 jam</p> <p><input type="checkbox"/> Sesuai Keinginan Ibu</p>
3.	<p>Apakah yang dimaksud dengan <i>lilin Aromaterapi</i>?</p> <p><input type="checkbox"/> sebuah benda yang dapat memberikan penggunanya ketenangan</p> <p><input type="checkbox"/> Sebuah benda yang memberikan pencahayaan</p> <p><input type="checkbox"/> Sebuah benda yang menghasilkan asap beraroma</p>
4.	<p>Berikut ini adalah manfaat lilin aromaterapi Lavender, <b>Kecuali</b> ?</p> <p><input type="checkbox"/> Membuat ibu hamil menjadi <i>relax</i> dan tidak stress</p> <p><input type="checkbox"/> Menimbulkan rasa ngantuk dan mengurangi cemas</p> <p><input type="checkbox"/> Menimbulkan rasa ketagihan dan kecanduan</p>
5.	<p>Berikut ini adalah kandungan lilin aromaterapi yang sebaiknya dipilih untuk hamil, <b>Kecuali</b> ?</p> <p><input type="checkbox"/> Parrafin Wax (lilin dengan bahan kimia)</p>

	<input type="checkbox"/> Soy Wax (lilin dengan bahan kedelai) <input type="checkbox"/> Palm Wax (lilin dengan bahan sawit)
6.	Berapa lama sebaiknya lilin aromaterapi dinyalakan? <input type="checkbox"/> Kurang dari 15 menit <input type="checkbox"/> 30 menit sampai 60 menit <input type="checkbox"/> Lebih dari 2 jam
7.	Berapa lama sebaiknya ibu hamil boleh menghirup aroma dari lilin aromaterapi? <input type="checkbox"/> kurang dari 15 menit <input type="checkbox"/> 15 menit sampai 60 menit <input type="checkbox"/> Selama mungkin

## Lampiran 7 Leaflet

**Tips Penggunaan**

1. Letakkan di Tempat yang Tepat
2. Jangan Nyalakan lilin Terlalu Sebentar atau terlalu lama (>2 jam)
3. Potong Sumbu
4. Luruskan Sumbu
5. Jangan letakkan lilin di dekat AC dan jangan ditiup
6. Nyalakan satu jam sebelum tidur dan jangan membiarkan lilin menyala ketika tidur

**Ibu hamil Sehat....  
Bayi bahagia..**

**SELAMAT TINGGAL SUSAH TIDUR**

Oleh :  
Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes  
Ova Jayanti M.Keb

**Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Kualitas Tidur Ibu Hamil**

**Lilin Aromaterapi**

Lilin aromaterapi merupakan sebuah benda yang dapat memberikan ketenangan. Lilin ini terdiri dari berbagai aroma dari minyak esensial yang terkandung pada masing-masing lilin sehingga menghasilkan wangi yang beraneka ragam

**Manfaat Aromaterapi Lavender**

Aromaterapi lavender memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi (menimbulkan rasa mengantuk dan menghilangkan rasa cemas) yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia atau gangguan tidur. Aromaterapi lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, kepanikan, frustasi dan emosi yang tidak seimbang

**Pemanfaatan Lilin Aromaterapi Lavender**

1. Pilih lilin aromaterapi yang aman bagi ibu hamil (kandungan Wax alami seperti soy wax atau palm wax)
2. Nyalakan lilin pada ruangan tertutup.
3. Saat lilin sudah dinyalakan wangi aromaterapi lilin akan menyebar diseluruh ruangan, matikan setelah 30 menit.
4. Hirup aromaterapi selama 15-60 menit.
5. Gunakan lilin aromaterapi pada hari pertama dan kedua atau ketika mengalami gangguan tidur

## Lampiran 8 Artikel Ilmiah

p-ISSN : 2655-9266  
e-ISSN : 2655-9218

Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), .....2022, ... (...):.....  
Available Online <https://jak.stikba.ac.id/index.php/jak>  
DOI: 10.36565/jak.v10i2.306

### Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma

Selpyani Sinulingga<sup>1</sup>, Sirly Patriani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>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](mailto:selpyani@gmail.com)

#### Abstract

*Aromatherapy is a healing therapy that use of pure essential oils distilled from various parts of plants, flowers and trees, each of them has therapeutic effect. A kind of aromatherapy preparations is aromatherapy candles. Aromatherapy candles is an objects that can have a calming effect. Essential oil from lavender flower extract as aromatherapy which has a relaxing, anti-neurodepressive and sedative effect which is beneficial for pregnant women who experience insomnia, reduces anxiety levels and increases alertness levels. This therapy is recommended for pregnant women to help minimize discomfort during pregnancy, especially to reduce sleep disturbance problems. The purpose of this activity is to increase knowledge about the benefits of aromatherapy candles to improve the sleep quality of pregnant women. The target of this activity is pregnant women in the second and third trimesters. The form of the activity is in the form of carrying out a pre-test, providing education by giving leaflets and carrying out a post-test. The results obtained are that there is an increase in knowledge of 28.85%. With this educational activity, it is expected to increase the feeling of comfort and improve the quality of sleep in mothers during pregnancy and to support the realization of a safe and comfortable pregnancy.*

**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- neurodepresive 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 pelaksanaan *pre-test*, pemberian edukasi dengan pemberian leaflet dan pelaksanaan *post-test*. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 28,85%. Dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan tercapainya peningkatan rasa nyaman dan peningkatan kualitas tidur pada ibu selama masa kehamilan dan untuk mendukung terwujudnya masa kehamilan aman dan nyaman.

**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

1

Diterbitkan Oleh:  
Unit PPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim  
Jambi

Submitted:  
Accepted:  
Published:

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.<sup>1</sup>

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 dinezgara maju maupun berkembang termasuk Indonesia akan mengalami resiko tinggi dan atau komplikasi.<sup>2</sup>

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan mulai dari trimester I hingga trimester 3. Rasa muai, muntah, dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomic 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.<sup>3</sup>

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 dikembangkan.<sup>4</sup>

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 berlainan (Julianto, 2016). 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 ragam (Kurniasari, Damayanti, and Astuti 2017)

Minyak esensial dari ekstrak bunga lavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti- neurodepresif 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 rileksasi (Pusat Studi Biofarmaka, 2014)

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 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 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 dilaksanakan mulai pada bulan September 2022 hingga bulan Februari 2023. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dimulai dengan kegiatan awal atau persiapan pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu dengan mengkaji dan menganalisis data terkait dengan penentuan sasaran dan jumlah sasaran. Kemudian mengidentifikasi masalah yang terdapat pada ibu hamil di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi. Selanjutnya menyusun rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan membuat SAP dan materi serta mendesain media yang akan digunakan berupa leaflet tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan berikutnya adalah mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan pertemuan kepada pimpinan PMB Muzilatul Nisma. Kemudian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dengan sasaran, kemudian menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, memberikan lembar *pre-test*, memberikan leaflet dan melaksanakan edukasi tentang tentang manfaat lilin aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan ditutup dengan memberikan lembar *post-test* sebagai hasil untuk dievaluasi.

#### 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 *pre test*, 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 arometrafi lavender sebesar 26,7%, kandungan lilin Aromaterapi lavender sebesar 40 %, waktu menyalaikan 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 (2019) 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. Maisi, et al., (2017) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi tekanan darah ibu hamil sehingga menjadi stabil serta meningkatkan kualitas tidur. 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 serebral. 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 kedalam 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 (Owais *et al.*, 2018).

Penggunaan lilin aromaterapi sangat sederhana yaitu dengan memilih lilin aromaterapi yang diunggulkan, 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. (Kusyati dalam ashriady, 2022)

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* 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>Pre Test</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 menyalaikan 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
<b>Rata-rata</b>		<b>64,75 %</b>	<b>35,38 %</b>		<b>93,6 %</b>	<b>6,67 %</b>	

Menurut Notoadmodjo (2014) 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.<sup>9</sup>

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 suber 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.<sup>10</sup> Kelebihan media leaflet sebagai media pembelajaran adalah penyajian media leaflet yang sederhana dan ringkas dan menurut Nursalam<sup>11</sup> 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 dengan tema Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muazilatul Nisma telah dilaksanakan mulai dari bulan September 2022 hingga bulan Februari 2023. Kegiatan ini 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 juga 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

- Akmal, M., dkk.(2010). *Ensiklopedia Kesehatan*. Yogyakarta: Ar-Razz Media
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., Damayanti, PI. 2014. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ashriady, dkk.(2022). *Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. *Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal*. Seminar Nasional UNRIYO.
- Halajur, U. *Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja*. (Wineka Media, 2018).
- Julianto (2016) *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- KEMENKES RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (2021).
- Kurniasari, Fitri, Nila Damayanti, and Santi Dwi Astuti. 2017. "Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* vol 1 no 2.
- Maisi, S., Widyawati, M.N., Suwondo,A.,Kusworowulan,S. 2017 *Effectiveness of Lavender Aromatherapy and Classical Music Therapy in Lowering Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension*. Belitung Nursing Journal. 3 (6): 750-756
- M. Ricky Ramadhan dan Ocsi Zara Zettira. *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia*. Majority | Volume 6 | Nomor 2 | Maret 2017.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1089/1736>
- Notoadmodjo, S. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. (PT Rineka Cipta, 2014).

Nursalam & Efendi, F. *Pendidikan Dalam Keperawatan*. (Salemba Medika, 2012).

Owais S, Chow CHT, Furtado M, Frey BN, Van Lieshout RJ. *Non-pharmacological interventions for improving postpartum maternal sleep: A systematic review and meta-analysis*. Sleep Med Rev. 2018 Oct;41:87-100. doi: 10.1016/j.smrv.2018.01.005. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29449122

Purba A, Rinawati Sembiring 2021. *Implementasi Pelayanan Komplementer Dalam Asuhan Kehamilan*, Jurnal Abdimas Mutiara. Vol 2 No 2. September 2021. Di unduh 27 Februari 2022. Tersedia dari URL : <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/2175>

Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, dan Gagas Ulung. (2016). *Sehat Alami dengan Herbal 250 Tanaman Herbal Sebagai Obat +60 Resep Menu Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Putu.P.N.E, Ni Wayan M,Ni Komang Emi A, I komang Lindayani. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Aceh: Syiah Kuala University Press.

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).

Suarayasa, K. *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. (Deepublish, 2020).

Susanto, Farencia Lily (2021) *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*. Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.

## Publikasi online (Facebook dan Instagram Stikes Baiturrahim)

 Stikes Baiturrahim Jambi Stikba bersama Gusti Na dan 25 lainnya.  
13 Januari pukul 21:04 ·

Dosen Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Baiturrahim Laksanakan Pengabmas  
Dosen Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Baiturrahim di Komandoi oleh Suci Rahmani Nurita, SST., M.Keb dan Seipyan Siuningga, SST., M.Kes, Sirly Patriani, SST., M.Kes kembali melaksanakan Pengabmas untuk semester ganjil.  
Kegiatan bertempat di PMB Muzillatu Nisma, SST., M.Kes. Kenali Asam Alas, Kota baru Jambi dilikuti oleh ibu-ibu hamil Trimester I hingga Trimester III yang melakukan ANC.  
Dalam kegiatan ini, para dosen mengusung materi yg sesuai dengan visi misi Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan yakni Unggul dalam Kebidanan Komplementer Berbasis Kearifan Lokal.  
Suci Rahmani Nurita mengatakan... Lainnya



Anda, Sri Maharani Barus, dan 42 lainnya

1 kali Dibagikan

### Instagram

-  Home
-  Search
-  Explore
-  Reels
-  Messages
-  Notifications
-  Create
-  Profile



 stikba\_id • Following  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturra... ·

#infopendaftaran  
#informasilahkesehatan  
#kampusmerdeka #kampusindonesia  
#kampuskesehatan #kampusterkenal  
#kampusterbaik #kipukulah  
#kampusterakreditasi #kampusjambi  
#kampusrujukan #jambi  
#provinsi jambi

Edited · 3w See translation

   Liked by just\_sirly and 134 others

JANUARY 13

 Add a comment... Post

## Lampiran 9 Dokumentasi



## Lampiran 10 Surat Izin Pengabmas

	<p style="text-align: center;"><b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI</b> Jl. Prof M Yamin, SH, No. 30 Telp. 0741-33030 Fax. 0741-33897 Jambi, Indonesia <a href="http://stikba.ac.id/">http://stikba.ac.id/</a></p>
<b>SURAT KELUAR FORM/04/SPMI/10/03</b>	

Nomor : 180 /STIKBA/01/XII/2022

Lampiran : -

Perihal : Izin Pengabdian Kepada Masyarakat

Kepada Yth,  
Ibu Pimpinan PMB Muzilatulnism  
Di  
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Terlebih dahulu kami mendo'akan semoga Bapak/ Ibu berada dalam keadaan sehat wal'afiat. Aamiin.  
Selanjutnya bersama ini staf dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1. Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes | NIDN : 1030098903 (Dosen)   |
| 2. Ova Jayanti M.Keb               | NIDN : 1019019402 (Dosen)   |
| 3. Dewi Selviani                   | NPM : 202161019 (Mahasiswa) |
| 4. Arum Ramah Febriani             | NPM : 202161038 (Mahasiswa) |

Bermaksud untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul "**Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma**".

Besar harapan kami kiranya Bapak/ Ibu berkenan memberi izin kepada dosen dan mahasiswa tersebut.  
Demikian disampaikan, atas izin dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Jambi, 27 Desember 2022



Gustina, M.Keb

NIDN. 00010087010

Tembusan :

1. Ketua PPPM STIKES Baiturrahim Jambi
2. Sdr. Pelaksana yang bersangkutan
3. Arsip

## Lampiran 11 Surat Tugas Pengabmas

	<p style="text-align: center;"><b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI</b> Jl. Prof M Yamin, SH, No. 30 Telp. 0741-33030 Fax. 0741-33897 Jambi, Indonesia <a href="http://stikba.ac.id/">http://stikba.ac.id/</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>SURAT TUGAS FORM/04/SPMI/10/33</b></p>	

Nomor : 090 /STIKBA/01/X/2022

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Keschatan Baiturrahim Jambi dengan ini :

### MENUGASKAN

#### I. Pegawai yang ditugaskan :

No	Nama	NIDN	Jabatan
1	Selpyani Sinulingga, SST, M.Kes	1030098903	Dosen Tetap Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
2	Ova Jayanti M.Keb	1019019402	

#### II. Mahasiswa yang ditugaskan :

No	Nama	NPM	Program Studi
1.	Dewi Selviani	202161019	S1 Kebidanan
2.	Arum Ramah Febriani	202161038	S1 Kebidanan

#### III. Tugas yang diberikan:

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dibidang kesehatan dengan Judul **“Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di BPM Muzilatul Nisma”**.

IV. Waktu dilaksanakan Pada Bulan Oktober 2022 s/d Februari 2023.

V. Setelah melaksanakan tugas diatas, pegawai tersebut diatas wajib menyampaikan laporan secara tertulis.

VI. Demikian surat tugas ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Jambi  
Pada Tanggal : 26 Oktober 2022

Atas Nama Ketua



Tembusan Yth:

1. Ketua PPPM Stikes Baiturrahim Jambi
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

## Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Pengabmas

## Lampiran 13 Berita Acara dan Absensi

	<p><b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI</b> Jl. Prof M Yamin, SH, No. 30 Telp. 0741-33030 Fax. 0741-33897 Jambi, Indonesia <a href="http://stikba.ac.id/">http://stikba.ac.id/</a></p>
<b>BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABMAS</b>	

Pada hari ini, JUM'AT, tanggal 13, bulan JANUARI, tahun 2023.  
Bertempat di PMB MUZILATUL NISMA, telah dilaksanakan Tridharma  
Perguruan Tinggi (Pengabmas) oleh Dosen STIKes Baiturrahim Jambi  
Selpyani Sinulingga, S.Th, M.Kes & Dwi Jayanti, M.Keb  
1. Jumlah Peserta Hadir : ..... orang  
..... 13.00 - 16.00 ..... WIB  
2. Waktu Pelaksanaan : .....  
3. Kejadian-kejadian penting yang terjadi selama pengabmas berlangsung :

Kegiatan berjalan lancar

Demikianlah berita acara ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diketahui  
Pimpinan PMB Muzilatulnisma

JAMBI, 13 Januari 2023  
Ketua Tim Pengabmas

(.....) (.....)  
  
  
Selviani Sinulingga, S.Th, M.Kes



	<b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI</b> Jl. Prof M Yamin, SH, No. 30 Telp. 0741-33030 Fax. 0741-33897 Jambi, Indonesia <a href="http://stikba.ac.id/">http://stikba.ac.id/</a>
<b>DAFTAR HADIR PESERTA</b>	

Hari/Tanggal : Jumat / 13 Januari 2023  
 Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)

Pemateri : 1) 3)  
               2) 4)

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	DHEA MIFTAUH LAILY	DS. SENAWANG	1
2	NIKI ANDAYANI	DS. SENAWANG	2
3	Reza Afriyanti	DS. penyirangat olak	3
4	Putri Muchasonah	Keroli Asam Atas	4
5	Dwi Lestari	Tabanggulo Rto 04	5
6	Novi Kuspiyanti	Majang	6
7	ANNISA KARTINI	Kaliang Luar Jambi Timur	7
8	Dinny Fabriyanti	Majang	8
9	Muzalayul Niswaa	KKA	9
10	RICA FITRIANI	DS. Kedemangan	10
11	IDAH Doyen	" (Kedemangan)	11
12	BEL NOVIRKA	KC Putale	12
13	Siti Aulida	Kendri Asam Atas	13
14	Nilam Purnata	Aleumar 212	14
15	Nurita Afriyanti	Javano 9	15
16			16
17			17
18			18
19			19
20			20
21			21
22			22
23			23
24			24
25			25
26			26
27			27
28			28
29			29
30			30

Jambi, 13 Januari 2023

Diketahui,



( )

Ketua Tim

(Selvyani, S.Si, M.Kes...)

## Lampiran 14 Biaya Dan Jadwal Kegiatan

### A. Anggaran Biaya

No	Komponen	Biaya
1	Honorarium (max 30%)	Rp. 900.000
2	Pembelian bahan habis pakai (max 50%)	Rp. 1.500.000
3	Perjalanan (max 20%)	Rp. 600.000
<b>Jumlah</b>		<b>Rp. 3.000.000</b>

Rincian komponen biaya sebagai berikut:

1. Honorarium				
Honor	Honor/Jam (Rp)	Waktu (Jam/Minggu)	Minggu	Honor per Tahun (Rp) Tahun ke-1
Honor Narasumber	80.000	2 jam	3	480.000
Honor Enumerator	70.000	2 jam	3	420.000
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>900.000</b>
2. Pembelian Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Kertas A4	Cetak proposal, leaflet dan laporan akhir	1 rim	40.000	40.000
Tinta print (hitam dan warna)	Cetak proposal, leaflet dan laporan akhir	1 botol	60.000	60.000
Fotocopy + Jilid	Penggandaan proposal, materi (leaflet), surat menyurat, jilis laporan akhir	4	25.000	100.000
Souvenir	Souvenir ibu hamil	15	50.000	750.000
Snakc	Snack (peserta, tim PkM, Tim BPM)	20	10.000	200.000
Bahan edukasi	Lilin Aromaterapi	2	25.000	50.000
Publikasi	Publikasi Jurnal Imiah nasional terakreditasi sinta	1 paket	300.000	300.000
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>1.500.000</b>
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)

Perjalanan dalam kota	Survey dan izin kegiatan ke lokasi dan Pelaksanaan Kegiatan	1 paket	500.000	500.000
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>500.000</b>
<b>4. Lain-Lain</b>				
Pendukung penyuluhan	Doorprise bagi peserta yang aktif pada penyuluhan	5	20.000	100.000
<b>Subtotal (Rp)</b>				<b>100.000</b>
<b>Total Anggaran (Rp)</b>				<b>3.000.000</b>

## B. Jadwal Kegiatan

Adapun jadwal kegiatan dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

**Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan**

No	Jenis Kegiatan	Bulan ke					
		1	2	3	4	5	6
1	Survei ke lokasi mitra		■				
2	Penyusunan draf proposal/usulan			■			
3	Penyusunan materi edukasi, instrumen pre & post-test			■			
4	Pelaksanaan kegiatan inti				■		
5	Monitoring dan evaluasi internal					■	
6	Penyusunan laporan kemajuan (70%)					■	
7	Seminar hasil PkM					■	
8	Penyusunan laporan akhir (100%)						■
9	Perbaikan & pengumpulan laporan akhir serta publikasi						■