

PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELINDUNG TAHUN 2025

Megawati¹⁾, Nova Eliyana²⁾.

^{1,2}Fakultas Kebidanan, Institut Citra Internasional

Email: megawati112411@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menyebabkan preeklamsia. Sekitar 78% ibu hamil mengalami gangguan tidur, dengan prevalensi pada trimester III mencapai 66–97%. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selindung Tahun 2025. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar observasi, kemudian dianalisis secara statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (96,9%), sedangkan setelah pemberian aromaterapi mawar sebagian besar memiliki kualitas tidur baik (90,6%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III ($p=0,000$; $p<0,05$). Disimpulkan bahwa aromaterapi mawar efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Aromaterapi Mawar

ABSTRACT

Sleep quality plays an important role in maintaining maternal health during pregnancy. Poor sleep quality may contribute to increased blood pressure and elevate the risk of preeclampsia. Approximately 78% of pregnant women experience sleep disturbances, with the prevalence increasing to 66–97% during the third trimester. This study aimed to determine the effect of rose aromatherapy on sleep quality among third-trimester pregnant women at Selindung Community Health Center in 2025. A pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The study included 32 third-trimester pregnant women selected using total sampling. Data were collected using questionnaires and observation sheets and analyzed using the Shapiro–Wilk test. The results showed that before the intervention, most participants had poor sleep quality (96.9%), whereas after receiving rose aromatherapy, the majority had good sleep quality (90.6%). Statistical analysis demonstrated a significant improvement in sleep quality following the intervention ($p=0.000$; $p<0.05$). In conclusion, rose aromatherapy significantly improved sleep quality among third-trimester pregnant women. Rose aromatherapy may serve as a safe, non-pharmacological complementary therapy to enhance sleep quality and support maternal well-being during pregnancy.

Keywords: Sleep Quality, Rose Aromatherapy

PENDAHULUAN

Bagi perempuan, kehamilan merupakan fase yang sangat peka dalam perjalanan kehidupannya. Pada masa ini, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis sebagai dampak dari fluktuasi hormon yang berkaitan dengan proses adaptasi dan pertumbuhan janin di dalam kandungan, sehingga kondisi tersebut berpotensi menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil (Supanti, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), secara global prevalensi insomnia sebagai salah satu gangguan tidur pada ibu hamil mencapai 41,8%. Di kawasan Asia prevalensinya diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, dan Eropa 25,1%. Sementara itu, data dari National Sleep Foundation tahun 2017 menunjukkan bahwa sekitar 70 juta penduduk Amerika Serikat mengalami gangguan tidur. Perempuan dilaporkan lebih sering mengalami kurang tidur dibandingkan laki-laki, dan kejadian tersebut

meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% perempuan di Amerika Serikat menyatakan mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan dibandingkan sebelum hamil. Selain itu, banyak ibu hamil juga mengeluhkan kelelahan yang signifikan, terutama pada trimester ketiga kehamilan.

Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III cenderung mengalami penurunan akibat faktor fisiologis dan psikologis. Perubahan tersebut meliputi meningkatnya frekuensi buang air kecil pada malam hari, kondisi kesehatan tertentu, kecemasan menjelang persalinan, serta perubahan tekanan darah yang berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan. Sebanyak 52,8% ibu hamil trimester III dilaporkan mengalami keluhan kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain sering terbangun untuk buang air kecil, gangguan pernapasan, rasa panas atau gerah, serta kecemasan yang dialami selama kehamilan (Yunita, 2024).

Apabila gangguan kualitas tidur berlangsung secara terus-menerus selama kehamilan, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berat badan lahir rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan neurologis, persalinan prematur, serta penurunan fungsi sistem imun pada bayi. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memicu stres dan depresi pada ibu, yang selanjutnya berdampak terhadap kondisi janin. Stres ringan pada ibu dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung janin, sedangkan stres yang berlangsung lama berisiko membuat janin menjadi lebih hiperaktif (Mardalena & Susanti, 2022).

Terapi nonfarmakologis merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Salah satu bentuk terapi tersebut adalah aromaterapi, yaitu metode penyembuhan yang memanfaatkan minyak atsiri alami yang diperoleh melalui proses penyulingan dari berbagai bagian tanaman, seperti bunga, daun, dan batang. Setiap bagian tanaman memiliki karakteristik dan khasiat terapeutik yang berbeda-beda (Julianto, 2016).

Data Provinsi Kepulauan Bangka Belitung Tahun 2022 mengenai cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil dan, ibu bersalin, dan nifas sebanyak 89,6%, tahun 2023 sebanyak 88,8% dan pada tahun 2024 sebanyak 84,7% (Data Provinsi Kep. Bangka Belitung, 2022-2024).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Pangkalpinang Jumlah Cakupan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak tahun 2022 sebanyak 94,77%, tahun 2023 sebanyak 95,64%, dan pada tahun 2024 sebanyak 98,51%. Tahun 2025 data bulan februari sebesar 14,00% (Profil Dinkes Kota Pangkalpinang, 2022-2024).

Jumlah data ibu hamil TM III di Puskesmas Selindung pada tahun 2023 sebanyak 192 ibu hamil, tahun 2024 sebanyak 259 ibu hamil dan tahun 2025 sampai bulan april sebanyak 93 ibu hamil (Data Puskesmas Selindung, 2023-2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Selindung. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi sehingga perubahan kondisi responden dapat dibandingkan secara langsung. Variabel independen adalah pemberian aromaterapi mawar berupa essential oil yang diteteskan pada tisu dan dihirup selama 10–15 menit dengan teknik pernapasan dalam, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil yang diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Selindung pada bulan September 2025 sebanyak 32 orang. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh populasi menjadi responden penelitian. Penelitian dilaksanakan pada September 2025. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI yang terdiri atas 18 pertanyaan dalam 7 komponen penilaian, meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas pada siang hari. Skor total PSQI berkisar 0–21, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk.

HASIL

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Reponden Berdasarkan Usia

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Hamil
di Puskesmas Selindung Tahun 2025**

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
------	---------------	----------------

18-30 Tahun	24	75,0
31-38 Tahun	8	25,0
Total (n)	32	100,0

Sumber data: Data SPSS

Berdasarkan tabel 1 distribusi jumlah responden berdasarkan usia paling banyak terdapat di usia 18-30 tahun yakni 24 responden (75 %). Dibandingkan dengan usia 31-38 tahun sebanyak 8 responden (25 %).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
SMP	17	53,1
SMA	11	34,4
Perguruan Tinggi	4	12,5
Total (n)	32	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi jumlah responden berdasarkan pendidikan paling banyak terdapat di pendidikan jenjang SMP yakni 17 responden (53,1 %). Paling sedikit yaitu perguruan tinggi sebanyak 4 responden (12,5 %).

c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ibu Rumah Tangga	29	90,6
Wiraswasta	1	3,1
Swasta	2	6,3
Total (n)	32	100,0

Berdasarkan tabel 3 distribusi jumlah responden berdasarkan pekerjaan paling banyak adalah ibu rumah tangga yakni 29 responden (90,6 %). Paling sedikit yaitu wiraswasta sebanyak 1 responden (3,1 %).

d. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesulitan Tidur Ibu Hamil

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan Kesulitan Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ya	32	90,6
Total (n)	32	100,0

Berdasarkan tabel 4 distribusi jumlah responden berdasarkan kesulitan tidur ibu hamil yakni 32 responden (100 %) mengalami kesulitan tidur.

e. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Mawar

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Mawar di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Skor > 5, Buruk	31	96,9
Skor ≤ 5, Baik	1	3,1
Total (n)	32	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sebelum diberikan aromaterapi mawar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 responden (96,9 %).

f. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan Aromaterapi Mawar

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Skor > 5, Buruk	3	90,6
Skor ≤ 5, Baik	29	9,4
Total (n)	32	100,0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hampir seluruh responden setelah diberikan aromaterapi mawar mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 responden (90,6 %) , sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 responden (9,4 %).

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Sebelum mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan uji normalitas dengan *Shapiro-wilk*.

Tabel 7 Uji Normalitas Shapiro-wilk pada Pemberian Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Variabel	Mean	Selisih Mean	Sig
Kualitas tidur pre-test	9,2	4,9	0,414
Kualitas tidur post-test	4,3		0,182

Dari hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-wilk* diperoleh angka signifikansi kualitas tidur pre-test adalah 0,414 ($\text{sig} > 0,05$) dan angka signifikansi kualitas tidur post-test adalah 0,182 ($\text{sig} > 0,05$). Dari hasil uji normalitas diperoleh data kualitas tidur pre-test dan data kualitas tidur post-test berdistribusi normal sehingga dilakukan analisis bivariat dengan uji parametrik (*t-test*).

b. Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 8 Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Selindung Tahun 2025

Variabel	n	Mean	SD	p-value
Kualitas tidur pre-test	32	9,2	3,17	0,000
Kualitas tidur post-test	32	4,3	1,12	

Tabel 8 memperlihatkan rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III saat sebelum diberikannya perlakuan sebesar 9,2 sementara rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah perlakuan sebesar 4,3 dan didapatkan selisih sebesar 5 sehingga terdapat penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan. Secara uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ atau lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil statistik dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selindung Tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Aromaterapi Mawar

Kualitas Tidur adalah suatu kondisi yang menggambarkan efektifitas seseorang dalam menjalani proses tidur, mencakup kemudahan untuk memulai tidur, durasi tidur yang cukup,

kedalaman tidur, kontinuitas tidur, serta rasa segar dan pulih saat bangun. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya tidur, tetapi oleh seberapa restoratif tidur tersebut (Potter, P.A., & Perry, A.G., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 31 ibu hamil (96,9 %) dari ibu hamil trimester III yang sebelum menerima aromaterapi mawar mengalami kualitas tidur yang buruk. Perubahan fisik dan emosi yang terjadi selama kehamilan adalah salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil. Perubahan fisik termasuk peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung, dan pergerakan janin; perubahan emosi termasuk kecemasan, rasa takut, dan depresi (Bobak, 2020).

Wanita hamil dapat mengalami gangguan tidur karena rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan. Bayi sering menendang di dalam hari setelah makan besar, yang membuatnya sulit tidur nyenyak. Sesuai dengan teori di atas, wanita hamil mengalami gangguan tidur, terutama wanita hamil ditrimester III. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa selama trimester ketiga, ibu mulai berpikir tentang persalinan dan mengalami perasaan cemas dan takut yang mengganggu tidurnya. Selain itu, karena perut ibu semakin besar, membuatnya sulit untuk tidur dalam posisi yang nyaman. Faktor lain seperti lingkungan dan kelelahan juga memengaruhinya (Kurnia, 2019).

Faktor psikologis seperti ketakutan, kecemasan, dan depresi dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. Ibu yang khawatir bahwa bayinya akan lahir tepat waktu membuatnya lebih waspada pada tanda dan gejala persalinan, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul selama persalinan, khawatir akan keselamatannya, dan bermimpi yang menunjukkan perhatian dan kekhawatiran mereka, yang dapat mengganggu kualitas tidur ibu (Sulistyawati, 2021).

Menurut teori ini, ibu hamil di trimester ketiga mengalami kualitas tidur yang buruk karena kehamilan ini sangat dekat dengan persalinan, yang menimbulkan banyak rasa sakit dan risiko nyawa. Selain itu, ibu mengalami tekanan psikologis karena khawatir tentang kondisi bayi dan dirinya sendiri saat melahirkan (Uliyah, 2021).

Menurut peneliti, Faktor fisik juga dapat menyebabkan masalah tidur bagi ibu hamil. Selain perubahan fisiologis yang biasa terjadi selama kehamilan, seperti ukuran uterus yang lebih besar dan ketidaknyamanan fisik, peningkatan hormon progesteron menyebabkan ibu hamil ditrimester III mengalami kualitas tidur yang lebih buruk. Progesteron yang meningkat melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dorongan untuk kencing di malam hari juga dapat mengganggu tidur, menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Faktor fisik adalah kondisi fisiologis yang dialami ibu karena efek hormonal. Ini sulit untuk diatasi karena adaptasi tubuh ibu terhadap kehamilan, seperti sering kencing di malam hari yang membuatnya terbangun, pembesaran uterus membuatnya sulit menemukan posisi yang nyaman untuk tidur, gerakan janin membuatnya terganggu saat tidur, dan nyeri punggung akibat pembesaran uterus membuatnya terbangun, yang menyebabkan gangguan tidur.

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 orang dari ibu hamil dalam trimester III yang diberi aromaterapi mawar mengalami kualitas tidur yang baik, yaitu 90,6 %. Salah satu metode penyembuhan yang dikenal sebagai aromaterapi melibatkan penggunaan minyak atsiri alami yang telah disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, dan pohon. Setiap bagian tanaman memiliki sifat penyembuhan yang unik. Aromaterapi memiliki banyak manfaat kesehatan (Kurnia, 2019).

Mawar memiliki bau yang kuat dan harum sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi. Mawar mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi mawar. Sesudah diberikan aromaterapi mawar, bangun di tengah malam berkurang frekuensinya, tidak bermimpi buruk karena merasa tidur nyaman dan tenang, responden merasa lebih rileks sebelum tidur sehingga pada saat tidur tidak merasakan adanya gangguan dan dapat tidur nyenyak, meskipun ada beberapa responden yang masih sering terbangun di malam hari karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk berkemih (Supriyatna dkk, 2015).

Manfaat lebih besar dapat diperoleh apabila aromaterapi diberikan dengan media kertas tisu yang diletakkan di atas bantal, dibalik kemeja, blouse atau pakaian tidur sehingga efeknya bisa berlangsung terus karena panas tubuh membuat molekul-molekul minyak esensial menjadi uap yang melayang mencapai hidung (Tia et., al, 2020).

Menurut pendapat peneliti, dengan adanya pemberian aromaterapi mawar dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III dalam menangani permasalahan tentang kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Hal ini bertujuan untuk menurunkan permasalahan ibu hamil dengan keluhan sulit tidur.

3. Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Dari Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Selindung pada tahun 2025 menunjukkan bahwa aromaterapi mawar berdampak pada kualitas tidur ibu hamil ditrimester III. Dengan 32 responden menunjukkan bahwa aromaterapi mawar berdampak pada kualitas tidur ibu hamil di trimester ketiga, dengan tingkat rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 9,2 sementara kualitas tidur pada responden sesudah intervensi 4,3 dan didapatkan selisih sebesar 4,9 sehingga terdapat penurunan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester III didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji t berpasangan diperoleh p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa setelah diberikannya perlakuan ibu hamil trimester III mengalami peningkatan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi mawar dimana 12 dari 15 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Foerwanti (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh aromaterapi Mawar terhadap kualitas Ibu hamil di Puskesmas Selindung.

Aroma mawar merupakan aroma yang baik digunakan untuk mengatasi kualitas tidur uruk karena aromaterapi mawar memiliki kandungan kimia linalool dan geraniol yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktorius. Hal ini sesuai dengan penelitian mengenai kualitas tidur dengan menggunakan aromaterapi mawar yang diberikan 5 hari berturut-turut memberikan perbaikan kualitas tidur yang besar dan signifikan pada ibu hamil yang mengalami gangguan kualitas tidur (Julianto, 2022).

Aromaterapi mawar adalah terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan termasuk dalam relaksasi therapy. Teknik relaksasi ini dengan mudah melatih pikiran dan otot untuk rileks, dan aromaterapi juga dapat digunakan untuk meditasi, mengurangi cahaya penerangan, dan merelaksasi otot (Julianto, 2022).

Menurut Asumsi Peneliti sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur disebabkan karena aromaterapi mawar memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja langsung pada sistem di otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu hamil yang menjadikan tidur ibu hamil lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga ibu hamil dapat tidur lebih nyenyak. Aromaterapi lebih efektif apabila diberikan dengan cara dihirup dalam bola kapas yang diletakkan di dekat hidung ibu dengan jarak tidak lebih dari 20 cm karena kandungan linalil asetat dan linalool yang masuk ke dalam sistem pernafasan dan bekerja di otak juga lebih banyak berkemih.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi mawar memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Setelah dilakukan intervensi, responden menunjukkan adanya perbaikan pada aspek durasi tidur, kemudahan untuk memulai tidur, frekuensi terbangun di malam hari, serta perasaan segar saat bangun di pagi hari. Aromaterapi mawar bekerja melalui stimulasi sistem limbik di otak yang berperan dalam mengatur emosi dan relaksasi, sehingga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan. Kondisi relaksasi tersebut berkontribusi pada terciptanya tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Dengan demikian, aromaterapi mawar dapat dijadikan sebagai salah satu terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada ibu hamil.

Saran

Saran dalam penelitian ini untuk lebih meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.puskesmas dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas atau dinas kesehatan untuk menyediakan informasi ataupun penyuluhan yang berkaitan dengan aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Foerwanti. 2016. Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Jetis Bantul Yogyakarta. Jurnal Media Ilmu Kesehatan Vol. 4 No.2.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. 2020. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Zifatama Jawara. Sidoarjo
- Julianto. 2022. Minyak Atsiri Bunga Indonesia. Yogyakarta: Deepublish
- Kurnia. 2019. Aromaterapi Bunga Mawar Memperbaiki Kualitas Tidur pada Ibu Hamil (Vol. XIV, No. 2). Universitas Brawijaya Malang.
- Mardalena dan Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal 'Aisyiyah Medika Volume 7, Nomor 2, Agustus 2022.
- Profil Dinas Kesehatan Prov. Kep. Bangka Belitung, 2022-2024.
- Sulistyawaty. 2021. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika.
- Supanti, I. (2018). Efektifitas Aromaterapi Kembang Leson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Wanurejo Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2018.
- Supriyatna, Febriyanti, RM dkk. 2015. Fito Terapi Sistem Organ : Dunia Barat Terhadap Obat Herbal Global. Yogyakarta : Deepublish
- Tia, Et., Al. 2020. Aromaterapi Mawar Ibu Hamil. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Yunita, 2024. Quality Of Sleep For Pregnant Women Third Trimesters In The Cugung Lalang Public Health Center. Volume 12 No. 1 (April 2024). Journal of TSCNers