



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh4405>

**Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Seksio Sesarea**

Heni Ropika<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Linda Meliati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [meliatilinda@gmail.com](mailto:meliatilinda@gmail.com)

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

(087765017167)

ABSTRAK

Persalinan dengan tindakan seksio sesarea menyebabkan ketidaknyamanan akibat luka bekas operasi sehingga kualitas tidur yang di peroleh ibu nifas terganggu. Aromaterapi lavender dapat memberikan kenyamanan serta rileksasi, dengan diberikannya aromaterapi lavender pada ibu nifas mengakibatkan peningkatan kualitas tidur pada ibu nifas SC. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum SC. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design dan populasi penelitian adalah seluruh ibu postpartum normal di ruang nifas RSUD Kota Mataram dan sampel sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji paired t Test. Hasil: sebagian besar ibu postpartum dengan umur 20-35 tahun, pekerjaan terbanyak sebagai ibu rumah tangga (tidak bekerja), Riwayat SC masing-masing sebanyak 28 orang (93,33%) dan paritas sebagian besar multipara sebanyak 17 orang (56,66%). Nilai rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah 36,70. Setelah intervensi nilai rata-rata 56,23%. Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan aroma terapi (nilai  $p = 0,000 < 0,05$ ). Kesimpulan: Aromaterapi berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu postpartum SC di RSUD Kota Mataram Tahun 2019. Saran: Aromaterapi dapat diberikan pada ibu postpartum SC dalam mengatasi nyeri sehingga ibu postpartum SC mengalami kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Aromaterapi lavender; kualitas tidur; ibu postpartum SC.

**PUBLISHED BY :**

Public Health Faculty  
Universitas Muslim Indonesia

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woh@gmail.com](mailto:jurnal.woh@gmail.com), [jurnalwoh.fkm@umi.ac.id](mailto:jurnalwoh.fkm@umi.ac.id)

**Phone :**

+62 85255997212

**Article history :**

Received 15 February 2021

Received in revised form 05 October 2021

Accepted 06 October 2021

Available online 25 October 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



*Background: Delivery by caesarean section causes discomfort due to surgical scars so that the quality of sleep obtained by postpartum mothers is disturbed. Lavender aromatherapy can provide comfort and relaxation, by giving lavender aromatherapy to postpartum mothers resulting in improved sleep quality in postpartum mothers. Objective: To determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality for postpartum mothers in SC. Methods: This study is a pre-experimental study with a one group pretest-posttest design approach and the study population was all normal postpartum mothers in the postpartum ward of Mataram City Hospital and a sample of 30 people using purposive sampling technique. This study uses a paired t test. Results: The characteristics of postpartum mothers are mostly 20-35 years old, most of them work as housewives (not working), history of SC each is 28 people (93.33%) and parity is mostly multiparous as many as 17 people (56, 66%). The average value of sleep quality before being given the intervention was 36.70. After the intervention, the average value was 56.23%. There is an effect of lavender aromatic therapy on the sleep quality of postpartum mothers before and after being given aromatherapy (p value = 0.000 <0.05). Conclusion: Aromatherapy affects the sleep quality of postpartum SC mothers in Mataram City Hospital in 2019.*

*Keywords : Lavender aromatherapy; sleep quality; mother postpartum SC*

---

## PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kematian ibu adalah saat hamil atau dalam rentang waktu 42 hari sesudah melahirkan atau akhir kehamilan, hal ini disebabkan akibat terkait dan diperburuk oleh kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan karena kecelakaan/cedera. Kematian ibu (AKI) di negara-negara ASEAN masih lumayan besar ialah Indonesia 98%, Vietnam 62%, Thailand 227%, Brunei 166% serta Malaysia 256% dan di Indonesia kematian ibu (AKI) masih besar terjadi daripada dengan negara lain. <sup>(1)</sup> Sebagian aspek pemicu tingginya AKI, antara lain keadaan emosi ibu pada waktu hamil serta melahirkan. Banyak riset yang menampilkan masa kehamilan, persalinan, serta masa nifas ialah merupakan masa yang menimbulkan stress yang intens, kecemasan, tekanan emosi, serta penyesuaian diri.

Persalinan pervaginam di anggap proses persalinan yang sulit dan cenderung berbahaya bagi calon ibu dan bayinya, sehingga secsio caesaria meskipun merupakan metode persalinan dengan melakukan pembedahan besar pada perut cenderung di sukai daripada persalinan melalui jalan lahir (pervaginam). Meskipun pada masa lalu seksio sesarea (SC) masih menjadi hal yang menakutkan namun dengan berkembangnya kecanggihan bidang ilmu kedokteran kebidanan pandangan tersebut mulai bergeser. Kini persalinan melalui seksio sesarea kerap menjadi alternative persalinan.

Salah satu penyebab kematian ibu adalah penanganan persalinan dengan seksio sesarea. Saat ini 800 wanita setiap harinya masih mengalami resiko kehamilan dan persalinan di seluruh dunia, setara dengan 33 kasus per jam, berdasarkan data WHO tahun 2015 melaporkan setidaknya 303.000 wanita diseluruh dunia meninggal menjelang dan selama proses persalinan.<sup>(2)</sup> Badan kesehatan dunia merekomendasikan bahwa angka persalinan dengan tindakan seksio sesarea (SC) tidak boleh lebih dari 5-15% di negara-negara maju frekuensi SC berkisar antara 1,5-7%, sedangkan untuk di negara-negara berkembang proporsi kelahiran dengan SC berkisar 21,1% dari total yang ada.<sup>(3)</sup> Angka kejadian seksio sesarea di Indonesia menurut SDKI pada tahun 2012 adalah 921.000 dari 4.039.000 persalinan atau sekitar 22,8% dari seluruh persalinan. Penanganan persalinan dengan seksio sesarea dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (19,9%) dan terendah di Sulawesi Tenggara (3,3%).<sup>(4)</sup> Hasil RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan kelahiran dengan metode operasi sesarea sebesar 9,8% dari

total 4963 kelahiran sepanjang tahun 2010 sampai dengan 2013, dengan proporsi tertinggi di DKI Jakarta (31,1%), terendah di Papua (6,7%) dan di NTB (11,6%).<sup>(5)</sup>

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Mataram periode Januari-Desember tahun 2019 dari 11 puskesmas dengan angka kejadian ibu hamil resiko tinggi terbanyak adalah Puskesmas Karang Pule sebanyak 202 ibu hamil (77,93%), diikuti Puskesmas Pagesangan 157 ibu hamil (75,55%) dan Puskesmas Karang Taliwang 156 ibu hamil (94,66%)<sup>(6)</sup>. Berdasarkan data bulanan KIA di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule masih banyak ibu hamil dengan kondisi resiko tinggi, diantaranya ibu hamil KEK, ibu hamil usia yang masih muda (< 20 tahun), ibu hamil dengan umur tua (> 35 tahun) dan ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, DM, Hypertiroid. Berdasarkan data Puskesmas Karang Pule periode Januari-November 2018 jumlah ibu hamil yang beresiko 202 orang dari 1.296 ibu hamil, sedangkan periode Januari - Februari tahun 2019 ibu hamil resiko tinggi sebanyak 109.<sup>(7)</sup>

Data yang di peroleh dari Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram pada tahun 2017 yaitu jumlah tindakan persalinan dengan seksio sesarea sebanyak 1.753 (57,47%) dan dalam satu tahun terakhir (Januari-Desember 2018) jumlah tindakan seksio sesarea yang di lakukan adalah sebanyak 1.281 (56,2%) tindakan.<sup>(8)</sup>

Penyembuhan luka pasca secsio caesarea kira-kira satu minggu, sedangkan pemulihan rahim kira-kira 3 bulan. Rasa nyeri masih terasa sampai 6 bulan dengan intesitas ringan yang di sebabkan oleh simpul benang dengan Fascia (sarung otot) sedangkan lama penyembuhan seksio sesarea berlanjut selama satu tahun atau lebih hingga bekas luka melekat.<sup>(9)</sup>

Penelitian yang di lakukan oleh Mila Fitri, Mira Trisyani dan Ida Mariati (2012) bahwa dari 56 jumlah sampel Postpartum dengan SC menunjukkan hasil (85,7%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan intensitas nyeri berat dan sebanyak (48,2%) memiliki kualitas tidur baik dan intensitas nyeri sedang. Rasa nyeri dapat mempengaruhi kualitas tidur yang baik, sedangkan yang buruk tergantung persepsi masing-masing pasien yang berbeda dan tingkat kebutuhan akan tidur bervariasi kepada setiap individu yang di pengaruhi oleh rasa sakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress dan motivasi.<sup>(10)</sup>

Dampak nyeri tersebut mengakibatkan berbagai perubahan psikologis yang spesifik seperti pola tidur, pola makan, energy, aktifitas keseharian.<sup>(11)</sup> Seorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal.<sup>(10)</sup> Pada saat inilah terjadi pertumbuhan sel-sel tubuh misalnya pada pasien pasca operasi, masalah sulit tidur merupakan masalah yang sering terjadi. Sedangkan fungsi dari tidur adalah untuk sintesis pemulihan dan perilaku, waktu perbaikan tubuh dan otak.<sup>(12)</sup>

*Complementary and alternative Medicine* (CAM) telah banyak di gunakan dalam relaksasi dalam masyarakat modern yang penuh tekanan.<sup>(12)</sup> Aromaterapi mengacu pada kekuatan penyembuh dari tanaman dengan pengguna minyak esensial untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

<sup>(13)</sup> Beberapa studi telah mengklarifikasi efek relaksasi dari minyak esensial yang mengandung linalyl asetat atau linalool. Untuk mengurangi efek stress fisiologis maupun psikologis akibat nyeri dapat di

lakukan dengan cara penghirupan aromaterapi Lavender, dan tidak memberikan efek invasive terhadap ibu maupun bayi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi GIM serta senam hamil efisien dalam mengurangi kecemasan pada ibu yang mengalami persalinan awal serta terdapat pengaruh pelatihan GIM yang diberikan untuk mengatasi kecemasan pada ibu yang mengalami persalinan awal.<sup>(14)</sup>

Penelitian yang di lakukan menggunakan aromatherapi Lavender di karenakan aromatherapi lavender bermanfaat untuk meringankan kecemasan, susah tidur dan depresi, <sup>(15)</sup> manfaat aromatherapi lavender berbeda dengan aromaterapi lainnya seperti aromatherapi rossmery, peppermint, rose, jasmine dan lain-lain. Metode simpel serta efisien buat menanggulangi kecemasan ataupun tekanan pikiran dengan memakai metode relaksasi. Metode relaksasi merupakan salah satu metode pemakaian metode non-farmakologis yang teruji efisien dalam kurangi kecemasan. Pemakaian metode non farmakologi seringkali dengan memakai metode intervensi benak serta badan semacam meditasi, yoga, doa, hipnoterapi, perumpamaan, sugesti otomatis, senam autogenic, tai chi serta biofeedback. Penelitian ini bertujuan adalah mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum SC.

### METODE

Penelitian ini dengan jenis penelitian ialah analitik dan desain *quasi eksperimental one group pretest and posttest design dan time series design* dengan pendekatan prospektif. Desain penelitian tidak memiliki kelompok pembanding. Penelitian ini mengukur kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner PSQI. Pengukuran variabel terikat atau kualitas tidur dilakukan dengan pretest dan posttest. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis data dalam penelitian ialah menggunakan analisis univariat terdiri dari: distribusi frekuensi, minimum, maksimum, mean, standar deviasi. Sebelum dilakukan uji bivariante dilakukan uji normalitas data dengan Shapiro-Wilk dan hasilnya data berdistribusi normal, kemudian selanjutnya dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik Paired t test. Tempat penelitian ialah di RSUD Kota Mataram (ruang nifas) serta dilaksanakan April 2019.

Penelitian ini dengan menggunakan populasi dan sampel adalah ibu postpartum SC yang dirawat pada bulan April 2019 di Ruang nifas RSUD Kota Mataram yang berjumlah 30 ibu postpartum SC dan teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu: ibu nifas dengan seksio sesarea dan yang bersedia menjadi responden, ibu nifas seksio sesarea yang bersedia diberikan aromatherapi lavender dan ibu nifas dengan seksio sesarea yang sudah berhubungan dengan bayi mereka. Variabel bebas penelitian ini ialah aromatherapi lavender, sedangkan variabel terikatnya adalah kualitas tidur ibu postpartum SC.

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik ibu postpartum SC dari 30 ibu postpartum SC sebagian besar usia ibu 20-35 tahun adalah 28 orang (93,3%), ibu tidak mempunyai riwayat SC sebesar 28 orang (94,3%), untuk karakteristik pekerjaan sebagian besar ibu sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja sebesar 28 orang (94,3%), dan untuk paritas yang terbanyak Multipara sebesar 17 orang (56,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post Partum SC

Karakteristik Ibu Postpartum	Frekuensi	%
<b>Umur</b>		
<20 tahun	1	3,32
20-35 tahun	28	93,3
>35 tahun	1	3,35
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	28	94,3
Bekerja	2	6,7
<b>Riwayat SC</b>		
Ya	2	96,7
Tidak	28	0

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh hasil dari 30 ibu postpartum SC sebelum di berikan intervensi aromatherapi lavender yang semula kurang kemudian setelah di berikan aromatherapi lavender berubah menjadi cukup ada 2 (8 %) ibu postpartum kemudian yang semula kurang pada saat sebelum di berikan aromaterapi lavender berubah menjadi baik setelah di berikan aromatherapi lavender sebanyak 23 (92 %) ibu postpartum SC dan sebelum di berikan aromatherapi yang semula cukup tetap menjadi cukup kemudian setelah di berikan aromatherapi lavender berubah menjadi baik sebanyak 5 (100 %) ibu postpartum SC.

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Postpartum SC Sebelum dan Sesudah diberika Aromatherapi Lavender

	Posttest			Total
	Kualitas Tidur	Cukup	Baik	
Pretest	Kurang	2	23	25
	Cukup	0	5	5
	Jumlah	2	28	30

Sumber: Data primer, 2019

Dari Tabel 3. menunjukkan kualitas tidur ibu nifas sebelum pemberian aromatherapi lavender diperoleh skor  $36,70 \pm 2,731$  poin, setelah diberikan terapi aroma lavender diperoleh skor kualitas tidur sebesar  $56,23 \pm 1,478$  poin, terlihat adanya peningkatan skor. kualitas tidur 19,53 poin. Hasil penelitian diperoleh nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ),  $H_0$  ditolak, artinya pemberian terapi aroma lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu postpartum SC di ruang nifas Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram.

Tabel 3. Pengaruh Aromatherapi Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum SC

Kualitas Tidur	Mean	Min	Max	SD	P value
Pretest	36,70	33	42	2,731	0,000
Posttest	56,23	53	58	1,478	

Sumber: Data primer, 2019

## PEMBAHASAN

Ibu post partum SC dalam penelitian ini lebih banyak yang berumur 20-35 tahun dengan persentase 93,33%. Umur ibu 20-35 tahun merupakan usia terbaik dan teraman untuk ibu hamil serta melahirkan.<sup>(16)</sup> Dengan usia ibu di bawah 20 tahun dapat menimbulkan masalah, disebabkan oleh kondisi fisik ibu tidak 100% menerima, serta umur diatas dari 35 tahun dan lebih separuh wanita berisiko tinggi mengalami kelainan kongenital dan komplikasi. Selain itu, usia di bawah 20 tahun serta umur 35 tahun keatas, terjadi peningkatan angka kematian ibu dan bayi yang akan meningkatkan kecemasan dengan sendirinya.<sup>(17)</sup> Kelompok dewasa terakhir adalah kelompok yang paling banyak mengalami kecemasan, karena periode ini merupakan tekad untuk mencapai keseimbangan sosial ekonomi dan memperoleh derajat hidup yang lebih baik, sehingga mengakibatkan stres fisik dan psikis<sup>(18)</sup>.

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa responden lebih banyak di rentang umur 21-34 tahun.<sup>(19)</sup> Hasil penelitian ini didapatkan bahwa jumlah responden yang tinggi dengan batas usia 20-35 tahun dan hasil penelitian menunjukkan responden pada kelompok yang diberikan intervensi dengan rentang umur 20-35 tahun dan wanita umur tersebut (20-35 tahun) secara fisik siap hamil karena disebabkan oleh organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, sedangkan dengan wanita berumur di bawah 20 tahun yang alat reproduksinya belum terbentuk sempurna, sehingga tingkat kecamasannya lebih berat atau terjadi panik, perempuan dengan usia di atas 35 tahun sebagian tergolong kehamilan berisiko dengan mempunyai kelainan kongenital dan komplikasi persalinan.<sup>(20),(21),(22)</sup> sedangkan tingkat kecemasan berdasarkan usia ibu menunjukkan bahwa kejadian ibu hamil yang menderita kecemasan dengan ibu berisiko tinggi dengan angka presentase (56%) dan ibu yang diklasifikasikan sebagai risiko rendah (51,9%) adalah seimbang.<sup>(23)</sup>

Menurut penelitian didapatkan lebih banyak yang bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja serta ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang di rumah dibandingkan dengan ibu bekerja sehingga cenderung bosan dan tidak dapat bertukar pikiran terlalu banyak dengan ibu bekerja serta orang-orang di sekitar mereka.<sup>(24)</sup>

Seseorang yang tidak bekerja akan menyelesaikan pekerjaannya tanpa ada beban dalam menyelesaikan pekerjaannya dan berkonsentrasi penuh saat menghadapi masa nifas, tetapi seseorang yang bekerja dituntut untuk menyelesaikan pekerjaannya sehingga dapat mengganggu dirinya sendiri dan dalam merawat bayi pada masa nifas. Ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga

mempunyai waktu lebih banyak di rumah serta maksimal dalam menerima intervensi berupa pijat endorphan dan dukungan sosial.<sup>(17)</sup>

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa responden sebagian besar adalah yang tidak bekerja, begitu juga dengan hasil penelitian yang sama dengan penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar yang tidak bekerja.<sup>(25),(26)</sup> Selain itu penelitian juga menunjukkan hasil bahwa lebih banyak pada responden dengan kelompok yang diberikan perlakuan adalah yang tidak bekerja.<sup>(21)</sup> Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih banyak ibu postpartum tidak mempunyai riwayat SC (93,3%). Seksio sesarea adalah metode mengeluarkan janin dengan membuat sayatan di dinding depanperut, definisi lain dari operasi caesar adalah sebagai histerektomi untuk mengeluarkan janin dari rahim.<sup>(27)</sup> Ibu yang memiliki riwayat SC akan mengalami perubahan fisiologis seperti perubahan organ reproduksi dan psikologis seperti perubahan emosi, hormonal, sosial dan budaya. Penelitian menunjukkan bahwa persalinan normal lebih aman dan memiliki risiko lebih rendah daripada SC demikeselamatan ibu dan bayi. Operasi berulang meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan anak berikutnya. Persalinan dengan seksio sesarea (SC) mempunyai resiko, terbukti menyebabkan resiko kematian ibu akibat SC ialah 4-6 kali lebih besar dari pada persalinan dengan pervaginam.<sup>(28)</sup>

Dari 30 ibu hamil postpartum SC nilai minimum dan maximum untuk kualitas tidur sebelum diberikan aromatherapi lavender adalah minimal 33 dan maximal 42 dengan nilai standar deviasi 2,731 dan nilai rata-rata sebesar 36,70. Setelah diberikan aromatherapi lavender hasil analisis didapatkan nilai minimum dan maximum mengalami kenaikan yaitu minimum 53 dan maximum 58 dengan nilai standar deviasi 1,475 dan nilai rata-rata sebesar 56,23. Setelah diberikan aromatherapi Lavender menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 19,53 point. Disini terlihat bahwa sebelum diberikan aroma terapi Lavender ibu mengalami sulit tidur dikarenakan nyeri pada luka operasi seksio sehingga menyebabkan kecemasan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian orang lain bahwa ibu yang post seksio sesarea mengalami kecemasan dari ringan, dan tingkat nyeri sedang.<sup>(29)</sup> Selain itu juga faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien adalah sakit yang disebabkan oleh nyeri dan nyeri pasien setelah operasi seksio sesarea karena terputusnya jaringan sehingga terjadi gangguan kualitas tidur.<sup>(30)</sup>

Menurut teori, definisi dari kualitas tidur adalah keadaan dimana pemahaman seorang terhadap sesuatu terjadi pengurangan, tetapi kegiatan otak masih berfungsi luar biasa dalam mengendalikan fungsi pencernaan, kegiatan jantung serta pembuluh darah, dan imunitas badan berfungsi, dalam membagikan tenaga kepada badan serta dalam pemrosesan pengetahuan (kognitif).<sup>(31)</sup>

Berdasarkan penelitian di berbagai negara terdapat separuh (54%) ibu nifas mempunyai keadaan (kualitas) tidur yang jelek, angka kejadian 50,9% (Malaysia) sampai 77,8% (Jepang) dan terdapat 85,7% ibu postpartum SC memiliki keadaan atau kualitas tidur yang tidak baik (kurang baik).<sup>(32),(10)</sup>

Pemberian aromatherapi lavender dalam penelitian ini mempengaruhi kualitas tidur ibu postpartum SC dan menunjukkan bahwa aromatherapi lavender dapat membuat diri menjadi tenang, seimbang, kenyamanan, serta ada rasa keterbukaan, dan kepercayaan diri. Selain lain itu bermanfaat

menurunkan tekanan, masalah gangguan kecemasan, nyeri, ketidakseimbangan emosi, histeria, dan frustrasi.

Terapi aroma lavender sangat banyak manfaatnya terutama untuk mengurangi nyeri, dan dapat membuat rasa nyaman dan membuat relaksasi.<sup>(33)</sup> Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan penelitian terhadap 17 responden pada kelompok kualitas tidur pretest dan posttest ditemukan adanya peningkatan rata-rata pretest dan posttest setelah dilakukan intervensi dengan pemberian aromaterapi lavender.<sup>(34)</sup>

Hasil beberapa penelitian lain yang terkait sama dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengobatan yang banyak digunakan dalam mengurangi rasa sakit atau nyeri setelah SC adalah dengan pengobatan farmakologis serta tidak menggunakan obat (farmakologis) dan satu terapi dengan tidak menggunakan obat (farmakologis) yaitu dengan diberikannya aromatherapi.<sup>(35)</sup> Menurut hasil penelitian mengenai efek aroma lavender terhadap tidur dan depresi mahasiswi, dikatakan bahwa aromatherapi lavender memiliki efek menguntungkan pada kualitas tidur dan mengurangi kejadian insomnia dan depresi pada siswa perempuan.<sup>(36)</sup> serta ada pengaruh pemberian aromatherapi lavender terhadap nyeri postpartum sesarea.<sup>(37)</sup>

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kualitas tidur wanita postpartum SC setelah diberikan intervensi (aromatherapi lavender) terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata sebesar 19,53 dan ada pengaruh aromatherapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas SC. Saran bagi ibu nifas post SC dapat menerapkannya dan menjalani peran barunya dengan adaptasi yang baik, dapat menjalani masa nifas tanpa rasa khawatir, serta merasa didukung dalam menjalankan tugas dan peran barunya, sehingga dapat terhindar dari perasaan cemas dalam masa nifasnya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bidan yang bertugas di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram dan semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini bisa terlaksana sesuai dengan yang diharapkan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. WHO. World health statistics 2015. World Health Organization; 2015.
2. Organization WH. Trends in maternal mortality: 1990-2015: estimates from WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division. World Health Organization; 2015.
3. Sihombing NM, Saptarini I, Putri DSK. Determinan Persalinan Sectio Caesarea di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013). *Indones J Reprod Heal.* 2017;8(1):63–73.
4. Statistik BP. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta Badan Pus Stat. 2012;



5. Ministry of the Health Republic of Indonesia. Basic Health Research. RISKESDAS 2013. Jakarta: Health Research and Development Agency Ministry of Health Republic of Indonesia; 2013.
6. Dinas Kesehatan Kota Mataram. Profil Kesehatan Kota Mataram Tahun 2019. Mataram: Dinas Kesehatan Kota Mataram; 2019.
7. Puskesmas Karang Pule Mataram. Laporan PWS KIA Puskesmas Karang Pule Kota Mataram. Kota Mataram: Puskesmas Kota Mataram; 2018.
8. RSUD Kota Mataram. Rekam Medis RSUD Kota Mataram. Mataram; 2018.
9. Valleria. Berapa Lama Penyembuhan Caesar [Internet]. 2009. Available from: <http://www.momsmiracle.com/index>.
10. Fitri M. Hubungan Intensitas Nyeri Luka Sectio Caesarea dengan Kualitas Tidur pada Pasien Post Partum hari ke-2 di Ruang Rawat Inap RSUD Sumedang. Students e-Journal. 2012;1(1):34.
11. Wati G. Hubungan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea Dengan Gangguan Kebutuhan Tidur Di RS Muhammadiyah Palangka Raya. Faculty of Agriculture Merdeka University Surabaya; 2017.
12. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. Fundamentals of nursing concepts and procedures. USA: Pearson Prentice Hall; 2004.
13. Ni Nengah Arini Murni, Suhartono TS. Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (GIM) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama: Studi Di Puskesmas Meninting Kabupaten Lombok Barat. J Kesehat Prima. 2014;8(1):1197–206.
14. Kaviani M, Azima S, Alavi N, Tabaei MH. The effect of lavender aromatherapy on pain perception and intrapartum outcome in primiparous women. Br J Midwifery. 2014;22(2):125–8.
15. Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi ke 4 Cetakan ke 2. Jakarta Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2009;
16. Bentelu FEM, Kundre R, Bataha Y. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Proses Menyusui Antara Ibu Primipara dan Multipara Di RS Pancaran Kasih GMIM Manado. J Keperawatan. 2015;3(2).
17. Perry AG, Potter PA. Mosby's Pocket Guide to Nursing Skills and Procedures-E-Book. Elsevier Health Sciences; 2010.
18. Kirana Y. Hubungan Tingkat Kecemasan Post Partum dengan Kejadian Post Partum Blues di Rumah Sakit Dustira Cimahi. J Keperawatan BSI. 2015;3(1).
19. Wahyuntari E. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Depresi Post Partum di RS KIA Sadewa. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2017.

20. Apriani LA. Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017. *J Kedokt Yars.* 2017;25(3):163–71.
21. K, Asri Wanda HBVK. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *E-jurnal Keperawatan.* 2014;2.no 2.
22. Sugiyanto EP, Prasetyo CH. Hubungan Tingkat Kemampuan Dalam Merawat Diri dan Bayinya Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Ke Tiga. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2018;1(2):83–6.
23. Hartati S, Afiyanti Y. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu Postpartum Pasca Seksio Sesarea Untuk Melakukan Mobilisasi Dini di RSCM. *J Keperawatan.* 2015;5(2):192–7.
24. Nasri Z. Analisis Faktor Determinan Kejadian Depresi Postpartum Di RSUD Dr R Soedjono Selong Lombok Timur. Universitas Airlangga; 2017.
25. Toosi M, Akbarzadeh M, Sharif F, Zare N. The reduction of anxiety and improved maternal attachment to fetuses and neonates by relaxation training in primigravida women. *Women's Heal Bull.* 2014;1(1):1–6.
26. Kurniasari D, Astuti YA. Hubungan Antara Karakteristik Ibu, Kondisi Bayi dan Dukungan Sosial Suami dengan Postpartum Blues pada Ibu dengan Persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014. *Holistik J Kesehat.* 2015;9(3).
27. Moore H. *Esensial Obstetri dan Ginekologi.* Jakarta: Hipokrates. 2001;
28. Agustin R, Koeryaman MT, DA IA. Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, dan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea di RSUD dr. Slamet Garut. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm.* 2020;20(2):223–34.
29. Noviyanti HA, Sutrisna M, Kusmiran E. Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar. *J Persat Perawat Nas Indones.* 2020;4(2):59–66.
30. Kusumawati E, Rahmawati A, Istiana S. Pengaruh Antenatal Perineal Massage Pada Primigravida Terhadap Proses Persalinan Di Kota Semarang Tahun 2017. *J Kebidanan.* 2018;7(1):40.
31. Mindell JA, Sadeh A, Kwon R, Goh DYT. Cross-cultural differences in the sleep of preschool children. *Sleep Med.* 2013;14(12):1283–9.
32. Heriyati, H., & H.M. Sinaga, A. The Effect Of Organizational Support To Patient Safety Climate at Restu Ibu Hospital of Balikpapan. *Window of Health : Jurnal Kesehatan, 1 2018.* (4), 364-372. <https://doi.org/https://doi.org/10.33368/woh.v1i4.78>
33. De Laura D. *Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum.* Riau University; 2015.
34. Anggorowati A, Setyowati S, Gayatri D. Efektifitas Pemberian Intervensi Spiritual" Spirit Ibu" Terhadap Nyeri Post Section caesarean (SC) pada RS Sultan Agung dan RS Roemani Semarang. *J Keperawatan Media Ners.* 2007;1(1):10–5.

35. Jung YM, Kim JH. Comparison of cognitive levels, nutritional status, depression in the elderly according to living situations. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 2004;34(3):495–503
36. Puspita D, Yati D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Nyeri Postpartum Sectio Caesarea di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *J Smart Keperawatan*. 2020;7(2):140–156