



# **Latihan “Kombo Yoga Romla” (Kombinasi Yoga Dan Aromaterapi Lavender) Sebagai Upaya Pendampingan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil**

**Shinta Wurdiana Rhomadona**

Stikes William Booth Surabaya, Prodi DIII Kebidanan,

Corresponding author E-mail: [shintawurdiana24@gmail.com](mailto:shintawurdiana24@gmail.com)

**Received: 10 January 2021. Revised: 20 January 2021. Accepted: 26 February 2021**

## **ABSTRACT**

One of the main factors that affect the quality of sleep are different periods of life such as pregnancy. Insomnia is a sleep quality disorder that is often experienced during pregnancy. In addition, pregnant women can experience insomnia throughout pregnancy depending on the proportion of body shape and increase in stomach size. Psychological changes such as anxiety before birth, concentration on changing relationships with partners, and anxiety over financial problems also contribute to worsening sleep quality in pregnant women. Adverse clinical outcomes include an increased risk of gestational hypertensive disorders, glucose intolerance, preterm labor, and postpartum depression. Sleep disorders can also cause depression and stress that affect the fetus. Efforts to overcome sleep difficulties include yoga and aromatherapy. Physiologically, this yoga exercise will reverse the effects of stress involving the parasympathetic part of the central nervous system which has an effect on decreasing heart rate, breathing rhythm, blood pressure, muscle tension, metabolic rate, and the production of stress hormones. Thus, pregnant women will feel relaxed as the quality of sleep for pregnant women improves. Apart from yoga, aromatherapy has been widely used to elevate mood and relax the body. The scent of lavender induces the mind to improve the quality of one's sleep and can provide a mild sedative effect. Community service this time focuses on pregnant women, especially pregnant women in the third trimester, related to the need to treat sleep disturbances because if not corrected it can cause problems in the health of the mother and fetus. Midwife Independent Practice (PMB) Lita Anggraeni, Amd.keb, with the address Jl. Mountain. Anyar Jaya I/4, District. Mountain. Anyar, Surabaya is a place for basic health services that provides services to patients (individuals, families and communities) who have a significant contribution in providing health services, especially in comprehensively improving the welfare of mothers and children. This time for community service, the team and partners have agreed to do the "Kombo Yoga Romla" exercise, which is a combination of yoga and lavender aromatherapy as an effort to assist pregnant women with physical activity in improving sleep quality in pregnant women. The application of these two methods is expected to reduce sleep problems in these pregnant women.

**Keywords:** Yoga, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality

## **ABSTRAK**

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur adalah periode kehidupan yang berbeda seperti kehamilan. Insomnia merupakan salah satu masalah gangguan kualitas tidur yang sering dialami saat kehamilan. Selain itu, ibu hamil dapat mengalami insomnia sepanjang kehamilan tergantung dari proporsional bentuk tubuh dan peningkatan ukuran perut. Perubahan psikologis seperti rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan juga berkontribusi memburuknya kualitas tidur pada ibu hamil. Hasil klinis yang merugikan termasuk peningkatan risiko gangguan hipertensi gestasional, intoleransi glukosa, persalinan prematur, dan depresi pascapersalinan. Gangguan tidur juga dapat menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin. Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini salah satunya dengan yoga dan aromaterapi. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat yang mempunyai efek ke penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks



seiring dengan membaiknya kualitas tidur ibu hamil tersebut. Selain yoga, aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks. Aroma lavender menginduksi pikiran untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang dan dapat memberikan efek sedasi toprimate ringan. Pengabdian masyarakat kali ini menitikberatkan kepada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III, terkait dengan perlunya penanganan masalah gangguan tidur karena jika tidak diperbaiki dapat mengakibatkan permasalahan dalam kesehatan ibu dan janin. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lita Anggraeni, Amd.keb, dengan alamat Jl. Gunung. Anyar Jaya I/4, Kecamatan. Gunung. Anyar, Surabaya merupakan tempat pelayanan kesehatan dasar yang memberikan pelayanan kepada pasien (individu, keluarga, dan masyarakat) yang memiliki kontribusi cukup besar dalam memberikan pelayanan kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak secara komprehensif. Pengabdian masyarakat kali ini, tim dengan mitra telah sepakat untuk melakukan latihan “Kombo Yoga Romla” yaitu suatu latihan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender sebagai upaya pendampingan aktivitas fisik ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Penerapan kedua metode ini diharapkan mampu mengurangi masalah tidur pada ibu hamil tersebut.

**Kata kunci:** Yoga, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan variabel kesehatan yang esensial karena tidur merupakan kebutuhan fisiologis bagi semua manusia. Kualitas hidup dan kesejahteraan manusia dapat terganggu jika kualitas tidur tidak terpenuhi dengan cukup (Kızılırmak, A., Timur, S., & Kartal, B 2012). Dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik pada orang dewasa jika dalam 5 -10 menit setelah lampu dimatikan, mereka dapat tidur selama setidaknya 7 jam (Tsai, S. Y., Lin, J. W., Kuo, L. T., & Thomas, K. A 2012). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur adalah periode kehidupan yang berbeda seperti kehamilan. Insomnia merupakan salah satu masalah gangguan kualitas tidur yang sering dialami saat kehamilan. Hal ini disebabkan karena perubahan fisik ibu seperti mual, sakit punggung, sering miksi, perubahan hormon, pertumbuhan janin, dan pernafasan yang tidak memadai (Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D 2021). Selain itu, ibu hamil dapat mengalami insomnia sepanjang kehamilan tergantung dari porposional bentuk tubuh dan peningkatan ukuran perut. Perubahan psikologis seperti rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan juga berkontribusi memburuknya kualitas tidur pada ibu hamil (Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D 2020). Keluhan tidur pada ibu hamil dapat berupa keluhan jam tidur yang tertunda, bangun di malam hari, sering terangsang, bangun di pagi hari, dan waktu bangun lebih lama. Namun demikian panjang dan kualitas tidur selama kehamilan ini sering diabaikan oleh ibu hamil, padahal kualitas tidur ibu hamil dapat berkontribusi terhadap gangguan mood perinatal dan keluhan somatik.

Ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi ibu dan bayi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hasil klinis yang merugikan termasuk peningkatan risiko gangguan hipertensi gestasional, intoleransi glukosa, persalinan prematur, dan depresi pascapersalinan (Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W 2017). Gangguan tidur juga dapat



menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan DJJ yang jika dibiarkan akan membuat bayi menjadi hiperaktif. Akibat lanjutan dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam. Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini salah satunya dengan yoga dan aromaterapi. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Wiadnyana, M. S 2011). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Menurut Rahmarwati, F. P., Dwi Rosella, K., St Ft, S., & Kurniawati, D 2016, Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan membaiknya kualitas tidur ibu hamil tersebut. Selain yoga, aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks. Aroma lavender menginduksi pikiran untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang dan dapat memberikan efek sedasi topromote ringan (Prima, A. P. I. G. A 2013). Dua komponen penting dalam lavender adalah kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* yang memberikan efek sedatif dan narkotika. Komponen ini merangsang aktivitas sistem limbik dan parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis pada gilirannya meningkatkan gelombang alfa di otak, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan perfusi arteri koroner (Mahdavikian et al., 2020) sehingga terciptalah kondisi tubuh yang lebih rileks. Menurut penelitian lain mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender memungkinkan memicu pengeluaran endorphen atau hormon kebahagiaan dan rileksasi yang memberi dampak terciptanya kondisi yang rileks dan nyaman pada seseorang sehingga orang tersebut mudah tertidur ( Ghassani, Z., & Firmawati, E 2016 ).

Pengabdian masyarakat kali ini menitikberatkan kepada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III, terkait dengan perlunya penanganan masalah gangguan tidur karena jika tidak diperbaiki dapat mengakibatkan permasalahan dalam kesehatan ibu dan janin. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Lita Anggraeni, Amd.keb, dengan alamat Jl. Gunung. Anyar Jaya I/4, Kecamatan. Gunung. Anyar, Surabaya merupakan tempat pelayanan kesehatan dasar yang memberikan pelayanan kepada pasien (individu, keluarga, dan masyarakat) yang memiliki kontribusi cukup besar dalam memberikan pelayanan kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak secara komprehensif.



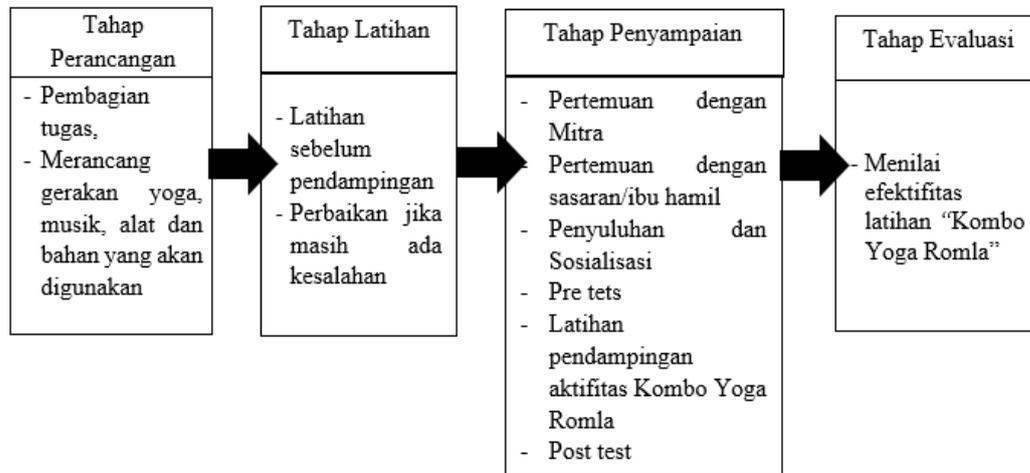
Masalah yang ditemukan pada ibu hamil di tempat pelayanan kesehatan PMB Lita Anggraeni, Amd.keb adalah terkait dengan gangguan tidur ibu hamil trimester III. Ditemukan ibu hamil memiliki durasi tidur rata-rata, trimester satu dan dua adalah 7-8 jam dan menurun lagi di trimester tiga yaitu 6-7 jam per hari, sekitar 60% ibu hamil trimester akhir mengalami kelelahan dan > 75% mengalami gangguan tidur sehingga mengakibatkan menurunnya tingkat kewaspadaan dan mereka sebenarnya memerlukan tidur di siang hari.

Tim telah melakukan diskusi dengan mitra dan tergal bahwa ada gangguan tidur pada ibu hamil disana, terlihat dari kunjungan ibu hamil sering tercatat keluhan gangguan tidur, ketika dilakukan anamnesa, ibu sering terbangun pada malam hari karena rangsangan BAK yang kemudian membuat sulit untuk tidur pulas kembali, cemas dalam menghadapi persalinan juga membuat insomnia karena terlalu memikirkan proses persalinan yang akan dihadapi nanti. Keluhan nyeri punggung dan rasa tidak nyaman saat tidur juga membuat mereka tidak nyaman dalam tidurnya, sehingga perlunya penanganan yang sekiranya aman dan nyaman untuk ibu dengan cara yoga dan inhalasi aromaterapi lavender. Maka pada pengabdian masyarakat kali ini, tim dengan mitra telah sepakat untuk melakukan latihan “**Kombo Yoga Romla**” yaitu suatu latihan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender sebagai upaya pendampingan aktivitas fisik ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Penerapan kedua metode ini diharapkan mampu mengurangi masalah tidur pada ibu hamil tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam program ini adalah bagaimana cara mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di tempat pelayanan kesehatan PMB Lita Anggraeni, Amd.Keb, Surabaya dengan pendampingan aktivitas fisik yaitu latihan “**Kombo Yoga Romla**” (Kombinasi Yoga dan Aromaterapi Lavender). Hal ini penting dilakukan karena kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan turunya kualitas hidup ibu hamil sehingga dapat menjadi masalah penting dalam kehamilan baik untuk kesehatan ibu maupun janin. Oleh karena itu, kami akan memberikan latihan “Kombo Yoga Romla” kepada ibu hamil trimester III untuk memperbaiki kualitas tidur ibu.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di (PM) Lita Anggraeni, Amd.keb, dengan alamat Jl. Gunung Anyar Jaya I/4, Kec. Gn. Anyar, Surabaya dengan teknik penyuluhan edukasi dan pendampingan aktifitas fisik dengan latihan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender (Kombo Yoga Romla) selama 2 minggu dengan frekuensi 2x tiap minggu. Program pengabdian ini dimulai dari tahap perancangan, tahap latihan, tahap penyampaian kepada masyarakat sampai dengan evaluasi dengan akumulasi kegiatan selama 4 bulan lamanya. Adapun secara rinci dapat dilihat pada skema sebagai berikut:



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

## Tahapan Pelaksanaan

### 1. Perancangan Latihan Kombo Yoga Romla

Tahapan awal yang dilakukan adalah merancang dan mendiskusikan dengan dosen pendamping tentang bagaimana bentuk pendampingan aktifitas fisik ibu hamil dengan latihan “Kombo Yoga Romla” untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III . Mulai dari pembagian tugas, merancang gerakan yoga, musik, alat dan bahan yang akan digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini.

### 2. Tahap Latihan

Tahap latihan dilakukan sebelum melakukan pendampingan aktifitas ibu hamil dengan latihan “Kombo Yoga Romla”. Mahasiswa dengan bimbingan dosen pendamping melakukan latihan dengan tujuan untuk menilai kesiapan sehingga mengetahui apa saja kekurangan yang perlu diperbaiki.

### 3. Penyampaian Kepada Masyarakat

Setelah dipersiapkan dengan maksimal dan perbaikan, maka tahapan yang dilakukan selanjutnya adalah :

#### 1) Pertemuan dengan Mitra

Pertemuan dengan PMB Lita Anggraeni, Amd.Keb, Surabaya dilakukan secara luring.

Dalam pertemuan ini, berisikan penyampaian mengenai kegiatan yang akan dilakukan terhadap ibu hamil trimester III yang memiliki gangguan tidur.

#### 2) Pertemuan dengan sasaran/ibu hamil

##### a. Penyuluhan dan Sosialisasi



Sebelum melakukan pendampingan latihan “Kombo Yoga Romla”, akan diadakan penyuluhan mengenai resiko kesehatan bila ibu kurang tidur saat hamil kepada sasaran.

b. Pre-Test

Ibu hamil akan diberikan beberapa pertanyaan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia untuk mengetahui skala kualitas tidur sebelum latihan “Kombo Yoga Romla”.

a. Pendampingan Aktivitas Fisik Latihan “Kombo Yoga Romla”

Latihan “Kombo Yoga Romla” dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2x tiap minggu. Latihan ini dapat dilihat secara berulang di buku panduan yang sudah disediakan maka diharapkan, sasaran dapat secara mandiri melakukan dirumah sehingga kualitas tidur dan kesehatan mereka semakin meningkat.

d. Post-Test

Setelah sasaran selesai dalam tahap pendampingan selama 2 minggu maka akan diberikan post-test menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* versi bahasa Indonesia untuk mengetahui skala kualitas tidur setelah latihan “Kombo Yoga Romla”.

e. Evaluasi Efektifitas Latihan

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektifitas latihan “Kombo Yoga Romla” dalam meningkatkan kualitas tidur dengan membandingkan hasil dari pre-test dan post-test. Selain itu, sasaran juga diminta untuk menilai kepuasan selama dilakukan pendampingan aktivitas latihan “Kombo Yoga Romla”. Tujuan dari evaluasi ini adalah untuk melihat perkembangan program yang dilakanakan, untuk mengetahui kendala yang ada, dan bagaimana cara menanganinya, sehingga program ini dilaksanakan secara efektif dan maksimal. Pada saat evaluasi ini berlangsung tim pelaksana membuka sesi sharing juga tanya jawab terkait pelaksanaan program latihan “Kombo Yoga Romla” yang sudah dilakukan selama 2 minggu, di akhir sesi semua sasaran dianjurkan mengisi kuesioner yang sudah disediakan tim, sebagai bentuk evaluasi.

**Waktu dan Lokasi Kegiatan**

Kegiatan ini dilakukan selama 4 (empat) bulan mulai Oktober 2020 sampai Januari 2021, berlokasi di PMB Lita Anggraeni, Amd.keb, dengan alamat Jl. Gunung. Anyar Jaya I/4, Kec. Gn. Anyar, Surabaya

**Khalayak sasaran**

Ibu hamil yang mengikuti dalam kegiatan ini sejumlah total 20 orang.



## PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama 4 bulan di PMB Lita Anggraeni, Amd.Keb, Surabaya dengan peserta 20 ibu hamil trimester III yang mempunyai masalah gangguan tidur. Kegiatan ini dilakukan dari penyuluhan edukasi dan pendampingan aktifitas fisik dengan latihan kombinasi yoga dan aromaterapi lavender (Kombo Yoga Romla) selama 2 minggu dengan frekuensi 2x tiap minggu. Program pengabdian ini dimulai dari tahap perancangan, tahap latihan, tahap penyampaian kepada masyarakat sampai dengan evaluasi dengan akumulasi kegiatan selama 4 bulan lamanya. Narasumber Shinta Wurdiana, S.ST.,M.Tr.Keb serta di bantu oleh mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disambut baik oleh ibu hamil, sehingga mereka sangat senang dan antusias, dengan adanya pelatihan ini, bagi mereka kegiatan ini sangat bermanfaat bagi peningkatan ilmu mereka dalam upaya III sebagai upaya pendampingan aktivitas fisik ibu hamil sehingga dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan mitra dalam untuk meningkatkan kualitas tidur ibu.

Perlakuan pemberian kombinasi *Prenatal Gentle Yoga* dan inhalasi aromaterapi lavender pada 20 ibu hamil mempunyai pengaruh yang signifikan. Perubahan kualitas tidur pada ibu hamil yang didapatkan setelah pemberian kombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender. Dari hasil wawancara dengan responden pada kelompok perlakuan diketahui bahwa peningkatan kualitas tidur yang terjadi pada mereka dikarenakan adanya rasa nyaman, rileks dan damai setelah pelaksanaan *prenatal gentle yoga* dan pemberian aromaterapi lavender. Mereka bercerita bahwa selama melakukan senam yoga dan menghirup aromaterapi, durasi tidur malam mereka berubah menjadi bertambah lama, kemudian kondisi ketika bangun pagi juga mereka rasakan lebih segar daripada biasanya. Gerakan-gerakan pada yoga dapat mempengaruhi syaraf parasimpatetik untuk membalikan efek stress, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat berkurang dan akan memperlambat kerja organ tubuh lainnya (Rahmarwati et al., 2016), akibatnya tubuh akan lebih mudah untuk tidur dan beristirahat sehingga *Nukleus Supra-Chiasmatic* (NSC) dapat kembali bekerja secara normal setelah saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja, NSC mengeluarkan lagi hormon pengatur suhu tubuh, hormon kortisol dan hormon pertumbuhan, dimana ke-3 hormon tersebut mempunyai peran membangunkan tubuh ketika ada rangsangan cahaya yang terang ke mata, Di malam hari NSC menstimulasi keluarnya hormon *melatonin* yang dapat menyebabkan rasa kantuk dan tidur, ketika NSC bekerja secara normal maka REM dan NREM dapat tercukupi sehingga gangguan tidur menjadi berkurang (Rahmarwati et al., 2016). Selain itu menurut peneliti *poses* pada yoga dapat membawa energi positif, sehingga dapat membuat segar dan tenang jiwa. Seiring dengan itu, tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur akan lebih meningkat.



Selain yoga, aromaterapi telah banyak digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan membuat tubuh menjadi rileks. Aroma lavender menginduksi pikiran untuk memperbaiki kualitas tidur seseorang (Wheatley, 2005) dan dapat memberikan efek sedasi topromote ringan (Goel et al., 2005, Lewith et al., 2005). Dua komponen penting dalam lavender adalah kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* yang memberikan efek sedatif dan narkotika. Komponen ini merangsang aktivitas sistem limbik dan parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis pada gilirannya meningkatkan gelombang alfa di otak, meningkatkan fungsi kardiovaskular dan meningkatkan perfusi arteri koroner (Mahdavikian et al., 2020) sehingga terciptalah kondisi tubuh yang lebih rileks. Menurut penelitian lain mengatakan bahwa menghirup aromaterapi lavender memungkinkan memicu pengeluaran endorfin atau hormon kebahagiaan dan rileksasi yang memberi dampak terciptanya kondisi yang rileks dan nyaman pada seseorang sehingga orang tersebut mudah tertidur (Faridah, 2014).

Oleh karena itu menurut peneliti pemberian kombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil yang aman dan mudah daripada penggunaan obat stimulan untuk tidur. Menurut lembaga pengawasan obat dan makanan, sebagian besar resep obat tidur atau penenang dikategorikan sebagai kategori obat yang dianggap tidak aman untuk digunakan selama kehamilan (Kalmbach et al., 2020). Obat-obatan jenis antihistamin seperti *doxylamine dandiphenhydramine*, memang aman digunakan untuk ibu hamil namun obat-obatan demikian biasanya direkomendasikan untuk digunakan mengobati gejala alergi dan mual selama kehamilan (Kalmbach et al., 2020) dan belum ada uji coba terkontrol yang telah dilakukan untuk secara menyeluruh untuk membuktikan kemanjuran dan keamanan antihistamin ini untuk ibu dan anak berdasarkan dosis dan durasi pengobatan yang diperlukan untuk mengatasi gangguan tidur saat kehamilan. Karena itu, menurut peneliti tidak ada alat bantu tidur, obat yang saat ini dianggap aman dan berkhasiat untuk gangguan tidur selama kehamilan, sebagai alternatif cara dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi antara lain *prenatal gentle yoga*, akupuntur, aromaterapi, perubahan kebiasaan, terapi musik, terapi seni, latihan relaksasi otot progresif, pijat, pijat refleksi, berendam kaki dengan air hangat, suplemen makanan, dan lain sebagainya (Yıldırım et al., 2020, Kalmbach et al., 2020)

#### **Ucapan Terima kasih**

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada :

1. Ketua Stikes William Booth Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam terlaksananya kegiatan ini.
2. Ketua LPPM Stikes William Booth Surabaya telah memberikan izin dan persetujuan dalam terlaksananya kegiatan ini.



3. TPMB Lita Anggraeni, Surabaya yang telah menjadi mitra.
4. Kelompok ibu hamil yang sudah bersedai melakukan kegiatan ini.
5. Mahasiswa yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.
6. Dan semua pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## KESIMPULAN

Ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan ketika dilakukan pre test mempunyai kualitas tidur buruk sebesar 73% kemudian saat post test menjadi hanya 20% saja. Terdapat pengaruh yang signifikan antara perlakuan yang telah diberikan dengan kualitas tidur.

## Saran

Diharapkan di Bidan Praktek Mandiri dapat mempertimbangkan pemberian kombinasi *prenatal gentle yoga* dan inhalansi aromaterapi lavender sebagai alternatif cara untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang aman dan mudah daripada penggunaan obat stimulan untuk tidur. Dengan berlatih *prenatal gentle yoga* serta inhalansi aromaterapi lavender secara rutin dapat memperbaiki masalah tidur pada ibu hamil tanpa menggunakan terapi farmakologi sehingga lebih aman, mudah dan efektif bagi kesehatan ibu dan janin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ghassani, Z., & Firmawati, E. 2016. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Ekstremitas Di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Naskah\_Publikasi\_ZerlindaGhassani.pdf*, 3.
- Kızılırmak, A., Timur, S., & Kartal, B. 2012. Insomnia In Pregnancy And Factors Related To Insomnia. *The Scientific World Journal*.
- Mahdavikian, S., Rezaei, M., Modarresi, M. & Khatony, A. 2020. Comparing The Effect Of Aromatherapy With Peppermint And Lavender On The Sleep Quality Of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Sleep Science And Practice*, 4, 1-8.
- Prima, A. P. I. G. A. 2013. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana*.
- Rahmarwati, F. P., Dwi Rosella, K., St Ft, S., & Kurniawati, D. 2016. Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam Rm7 Karanganyar (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. 2021. Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To Improving Sleep Quality In Trimester III Pregnant Women. *Journal Of Midwifery*, 5(1), 42-49.



- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. 2020. Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journals Of Ners Community*, 11(2), 166-178.
- Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. 2017. The Effectiveness Of Acuyoga To The Insomnia Complaints Of Pregnant Women In Trimester III In Agriculture Traditional Community In Puskesmas Ngancar Kediri.
- Tsai, S. Y., Lin, J. W., Kuo, L. T., & Thomas, K. A. 2012. Daily Sleep And Fatigue Characteristics In Nulliparous Women During The Third Trimester Of Pregnancy. *Sleep*, 35(2), 257-262.7. Jannah N. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Yogyakarta: Andi.
- Wiadnyana, M. S. 2011. The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy. PT Gramedia Pustaka Utama.