

TERAPI NON FARMAKOLOGI YANG BERPENGARUH TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL *LITERATURE REVIEW*

*(Non-Pharmacological Therapies That Affected Quality of Sleep Of Pregnant Women
Literature Review)*

Luvi Anasari¹, Triatmi Andri Yanuarini^{2*}, Lumastari Ajeng Wijayanti³, Finta Isti Kundarti⁴

¹ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang

^{2,3,4} Dosen Poltekkes Kemenkes Malang

*Corresponding Author: ytriatmiandri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan fisik pada ibu hamil dimana salah satunya yaitu beban berat pada abdomen, mengakibatkan terjadinya perubahan sikap tubuh yang membuat ibu hamil harus istirahat dan tidur dengan cukup. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk akan memberikan dampak buruk terhadap diri sendiri dan janinnya, sehingga memerlukan penatalaksanaan yang tepat salah satunya dengan terapi non farmakologi yang secara langsung memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Tujuan kajian studi literatur ini untuk mengetahui dan menjelaskan terapi non farmakologi apa saja yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini terdiri atas berbagai jenis terapi non farmakologi yang dibahas secara rinci dalam bentuk kajian studi literatur. Studi literatur ini menggunakan desain *systematic mapping study* dengan pencarian literatur menggunakan *database PubMed* dan *Google Scholar* dalam rentang tahun 2015-2021 menggunakan kata kunci lavender, senam hamil, yoga, pijat, *sleep hygiene*, terapi perilaku kognitif, relaksasi otot progresif, kualitas tidur dalam kehamilan dengan metode *boolean operator*. **Hasil:** Hasil pencarian diperoleh 13 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Cara yang digunakan untuk meminimalisir bias yaitu pemilihan homogenitas dalam desain penelitian (eksperimen). Terdapat pengaruh terapi non farmakologi terhadap kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi dengan terapi yang paling berpengaruh yaitu *back massage*, senam hamil, *sleep hygiene* dan terapi yang paling sederhana yaitu aromaterapi lavender. **Kesimpulan:** Keseluruhan intervensi dapat diterapkan pada ibu hamil untuk membantu meningkatkan kualitas tidurnya, namun pemberian intervensi *back massage*, senam hamil, *sleep hygiene* dan aromaterapi lavender lebih disarankan untuk dilakukan pada ibu hamil karena memiliki pengaruh yang lebih signifikan dan mudah untuk dilakukan

Kata kunci : *Kualitas tidur ibu hamil, Terapi non farmakologi,*

ABSTRACT

Introduction: Physical changes in pregnant women, one of which is a heavy burden on the stomach which results in changes in body posture that make pregnant women have to rest and sleep enough. Pregnant women who have poor sleep quality will have a negative impact on themselves and their fetuses, so they require appropriate treatment, one of which is non-pharmacological therapy that directly affected sleep quality. The purpose of this literature review was to find out and explain what non pharmacological therapies affect the sleep quality of pregnant. **Method:** This study consists of various types of non-pharmacological therapies which are discussed in detail in the form of a literature review. This literature study uses a *systematic mapping study design* with literature searches using the *PubMed* and *Google Scholar* databases in the 2015-2021 range using the keywords lavender, pregnancy exercise, yoga, massage, *sleep hygiene*, cognitive behavioral therapy,

progressive muscle relaxation, sleep quality in pregnancy. using the Bolen operator method. Result: The search results found 13 journals that met the inclusion criteria. The method used to minimize bias is the selection of homogeneity in the research design (experiment). There is an effect of non-pharmacological therapy on the quality of sleep of pregnant women before and after the intervention with the most influential therapy, namely back massage, pregnancy exercise, sleep hygiene and the simplest therapy is lavender aromatherapy. Conclusion: All interventions can be applied to pregnant women to help improve their sleep quality, but giving back massage interventions, pregnancy exercises, sleep hygiene and lavender aromatherapy is recommended for pregnant women because they have more significant effect and are easy to do

Keywords: *Non-pharmacological therapy, Sleep quality of pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hasil dari proses penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan implantasi dan kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Trimester kehamilan terbagi menjadi tiga, yaitu trimester I (0-12 minggu), trimester II (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III (minggu ke-28 sampai ke-40) (Saifuddin, 2014). Selama proses kehamilan tentunya akan terjadi perubahan pada ibu, baik yang berhubungan dengan fisik, biokimia, fisiologis maupun psikologisnya. Perubahan yang terjadi berfungsi untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, mempersiapkan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi di setiap trimesternya (Emilia, 2010).

Terkait adanya perubahan fisik pada ibu hamil dimana salah satunya yaitu beban berat pada abdomen akan mengakibatkan terjadinya perubahan sikap tubuh yang dapat membuat ibu merasakan kelelahan sehingga memerlukan waktu untuk istirahat dan tidur dengan cukup. Pada trimester akhir kehamilan seiring dengan bertambahnya ukuran janin maka ibu akan kesulitan menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur (Sulistyawati, 2016). Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu. Kualitas

tidur merupakan penilaian dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur yang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur (Lusiana et al., 2016)

Adanya gangguan tidur yang dirasakan ibu hamil baik dari segi kualitasnya yang buruk maupun durasi tidur yang pendek akan berhubungan dengan respons inflamasi tubuh yang berlebihan dimana tingkat inflamasi sitokin lebih tinggi yang dapat menyebabkan kelahiran bayi premature (Okun et al., 2011). Menurut WHO tahun 2018, "Indonesia termasuk ke dalam peringkat 10 besar dari 184 negara dengan angka kejadian prematur yang tinggi yaitu 15,5 kelahiran prematur per 100 kelahiran hidup dengan jumlah bayi prematur sebesar 675.700", maka dari itu sangat penting menjaga kualitas tidur ibu selama hamil (WHO, 2018). Selain kelahiran prematur, kurang tidur atau gangguan tidur dapat juga meningkatkan tekanan darah. Hipertensi saat ini pun masih menjadi salah satu penyulit kehamilan yang sering dijumpai.

Perusahaan kesehatan dalam tidur *Am Life International Sdn Bhd*, menyampaikan bahwa wabah sulit tidur atau insomnia secara global akan mempengaruhi 150 juta orang di negara berkembang. Prevalensi insomnia di

Indonesia mencapai 10% dari jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang. Tingginya angka tersebut memiliki keterkaitan dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari seperti depresi dan kecemasan (Life & Style, 2017). Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yaitu 7-8 jam, sedangkan untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini tergantung dari usia ibu hamil dan stamina yang dirasakan ibu. Kualitas tidur yang baik akan membuat ibu lebih sehat dan memberikan kecukupan energi selama proses persalinan (Kasenda et al., 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur tidak selalu dengan pemberian obat tidur, obat penurun cemas dan sebagainya, melainkan dapat menggunakan beberapa terapi non farmakologi yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Salah satunya yaitu dengan senam hamil atau aktivitas fisik ringan yang cocok untuk ibu hamil. Senam hamil merupakan latihan gerak yang dilakukan ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental sehingga dapat melakukan persalinan dengan cepat dan aman (Nurdiansyah, 2011). Salah satu terapi non farmakologinya yaitu senam hamil telah terbukti berpengaruh dan mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahayu & Hastuti (2019), yang menyatakan bahwa seluruh responden yang telah diberikan senam hamil mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor yang lebih rendah dalam artian mengalami kualitas tidur yang baik dari sebelumnya (Rahayu & Hastuti, 2019)

Terapi non farmakologi yang kedua yaitu senam yoga yang ternyata juga terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur ibu. Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan tujuan menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, emosi maupun spiritualnya. Banyak ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur atau merasa lelah setelah

bangun tidur. Dengan latihan yoga ini, diharapkan masalah tersebut dapat teratasi. Adanya latihan pernapasan dalam yang teratur, relaksasi dan meditasi, tubuh dan pikiran ibu akan berada dalam kondisi yang rileks, tenang dan damai. Manfaat prenatal yoga secara fisik juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Pratignyo, 2014).

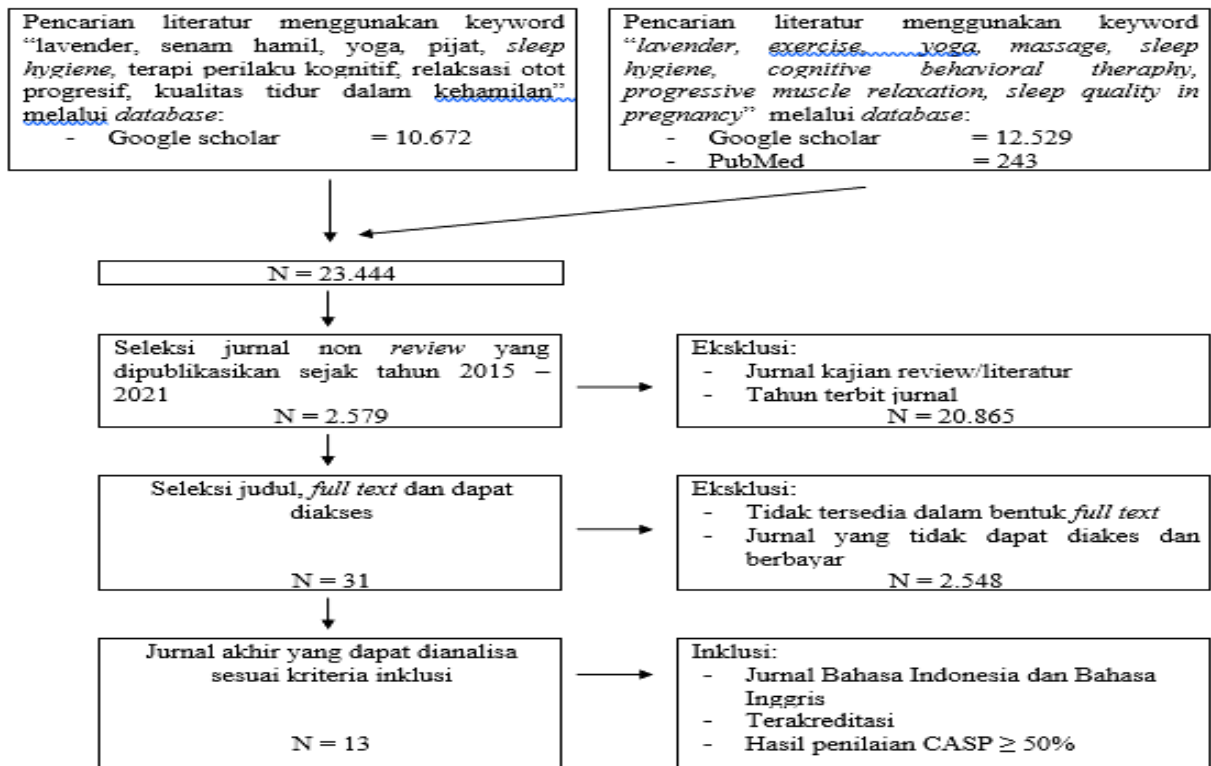
Tujuan penelitian ini adalah untuk memaparkan secara rinci pengaruh terapi non farmakologi sebelum dan sesudah intervensi, terapi paling berpengaruh, paling sederhana dan mudah dilakukan oleh ibu hamil dalam kajian studi literatur. Studi literatur ini akan *mereview* penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan terapi non farmakologi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Jenis dan metode yang digunakan yaitu *systematic mapping study (scoping study)*. Topik yang diambil adalah terapi non farmakologi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran melalui *database PubMed* dan *Google Scholar* yaitu lavender, senam hamil, yoga, pijat, *sleep hygiene*, terapi perilaku kognitif, relaksasi otot progresif, kualitas tidur dalam kehamilan.

Kriteria inklusi: (1) jurnal yang digunakan yaitu jurnal yang dipublikasikan sejak tahun 2015 – 2021, (2) jurnal menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, (3) jurnal membahas tentang beberapa terapi non farmakologi yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil di trimester III, (4) jurnal nasional terakreditasi oleh SINTA dan jurnal internasional terindeks Scopus dan DOAJ dan (5) jurnal memenuhi kriteria CASP minimal 50%. Kriteria eksklusi: (1) jurnal yang membahas topik yang sama dalam bentuk kajian *review/literatur*, (2) tidak tersedia dalam bentuk *full text*, dan (3) jurnal yang tidak dapat diakses dan berbayar. Keseluruhan literatur yang

digunakan lolos penilaian CASP lebih dari 50%.



Gambar 1 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

Gambar 1 menunjukkan hasil proses seleksi literatur jurnal dan terdapat 13 literatur yang sesuai dengan tujuan dan kriteria inklusi penelitian

HASIL

Literatur jurnal yang diperoleh mayoritas tahun publikasi 2019, 3 literatur menggunakan desain *pra experiment*, sedangkan *quasy experiment* dan *true experiment* masing – masing 5 literatur. Mayoritas uji statistik yang digunakan yaitu *Mann-Whitney* dan *paired sample t-test*, akreditasi jurnal nasional grade S4 dan jurnal internasional terindeks oleh *scopus*. Karakteristik responden mayoritas berjumlah ≤ 100 responden dengan rentang usia 20 – 35 tahun di usia kehamilan trimester III dengan rata-rata paritasnya multigravida, pendidikan terakhir SMA dengan kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga.

Jenis terapi non farmakologi yang diperoleh terdiri dari aromaterapi, kombinasi *massage* dengan aromaterapi, kombinasi aktivitas fisik dengan aromaterapi, krim, *massage*, aktivitas fisik *sleep hygiene*, *progressive muscle relaxation*, dan *digital cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I)*. Aromaterapi dan krim yang digunakan yaitu jenis lavender. *Massage* terdiri dari *acupressure*, *back massage* dan pijat hamil. Aktivitas fisik terdiri dari *relaxation exercise*, senam hamil, dan *physical activity in water*.

PEMBAHASAN

Terapi non farmakologi yang berpengaruh dalam memperbaiki dan

meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dikategorikan menjadi 9 intervensi.

Aromaterapi

Aromaterapi memiliki manfaat untuk merilekskan atau menenangkan tubuh. Jenis aromaterapi yang digunakan adalah jenis lavender yang terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Lestari & Maisaro, 2019). Kandungan linalool dalam lavender dapat memberikan efek sedatif yang akan mempengaruhi bagian *nucleus raphe* di otak. Efek dari *nucleus raphe* yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Ramadhan & Zettira, n.d.)

Intervensi ini terbukti efektif karena memang lavender sendiri memiliki aroma dan kandungan yang bersifat menenangkan sehingga ibu merasa lebih rileks yang diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Kombinasi *massage* dengan aromaterapi

Penelitian kombinasi antara *effleurage massage* dengan aromaterapi lavender yang dilakukan Arkha R.B & Miftahul K tahun 2018 menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur yang lebih baik setelah diberikan intervensi. *Massage effleurage* merupakan prosedur *massage* yang dilakukan dengan cara memberikan usapan lembut pada daerah *vertebrae* lumbal, *thoracic vertebrae* hingga *os scapula* kembali lagi ke bawah melalui *thoracic vertebrae* dengan tekanan ringan – sedang – ringan yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa endorpin pada ibu secara alami di torakal ke 12 dan 10. (Badrus & Khairoh, 2018a)

Usapan lembut yang dilakukan selama *massage* ini mampu menstimulasi kelenjar pituari dan sistem saraf pusat untuk menghasilkan hormon endorpin sehingga ibu merasa rileks yang kemudian dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender yang juga mampu

memberikan efek sedatif untuk menstimulasi bagian *nucleus raphe* di otak sehingga terjadi pelepasan hormon serotonin untuk mengatur permulaan tidur. Kombinasi ini diharapkan bisa membuat ibu hamil lebih mudah untuk tertidur dan tercapailah kualitas tidur yang optimal.

Kombinasi aktivitas fisik dengan aromaterapi

Penelitian kombinasi antara *prenatal gentle yoga* dengan inhalasi aromaterapi lavender yang dilakukan Shinta W.R dan Dianita P menunjukkan adanya peningkatan jumlah ibu hamil yang mengalami perbaikan kualitas tidur (Romadhona & Primihastuti, 2020). *Prenatal gentle yoga* atau senam yoga merupakan jenis senam yang memiliki efek relaksasi dan memberikan manfaat baik secara fisik, mental dan emosi serta spiritualnya. Salah satu manfaat fisiknya yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur (Pratignyo, 2014).

Prenatal gentle yoga mampu meningkatkan kualitas tidur dikarenakan gerakan yang dilakukan saat yoga dapat mempengaruhi syaraf parasimpatik sehingga kerja organ tubuh akan melambat dan lebih rileks yang dapat membuat seseorang mudah tertidur (Romadhona & Primihastuti, 2020). Sama halnya dengan *effleurage massage aromatherapy* lavender, kombinasi ini juga dapat membantu ibu hamil lebih mudah tertidur dengan harapan tercapailah kualitas tidur yang baik.

Krim

Hasil dari perpaduan antara krim lavender dengan *footbath* (merendam kaki) dalam penelitian Fatemeh et.,al tahun 2018 menyatakan adanya perbaikan kualitas tidur. Penggunaan krim ini bersifat topikal dengan cara menggosokkan krim pada kaki kurang lebih 1,5 jam sebelum tidur. Kandungan bahan krim dari lavender akan diserap melalui kulit yang dapat menciptakan perasaan rileks sehingga tidur

ibu terasa lebih nyaman (Effati-Daryani et al., 2018).

Metode merendam kaki dilakukan pada kedalaman 5 cm diatas pergelangan kaki dengan suhu 40 – 42°C, 30 menit setelah mengaplikasikan krim selama 10-20 menit. Manfaat yang diperoleh dari *footbath* dengan air hangat yaitu sebagai upaya untuk memperlancar sirkulasi darah, meredakan stres dan rasa cemas, mengatasi nyeri otot kaki dan rasa lelah. Dengan adanya manfaat tersebut, kombinasi antara krim lavender dengan *footbath* merupakan intervensi yang tepat dalam upaya meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

Massage

Massage untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diantaranya *acupressure*, *back massage* dan pijat hamil. Beberapa hasil studi menunjukkan bahwa pijatan atau *massage* mampu memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil studi pertama yaitu pijat akupuntur atau akupresur yang merupakan cara pijat berdasarkan ilmu akupuntur tanpa menggunakan jarum. Pemijatan ini dilakukan pada titik tubuh bagian tertentu yang berfungsi untuk menghilangkan keluhan atau penyakit yang diderita seseorang. Titik akupuntur yang berhubungan dengan tidur berada pada titik jantung 7, titik selaput jantung 6, titik selaput jantung 7, titik paru-paru 9 dan titik ginjal 3 (Sukanta, 2008). Pijatan ini dapat dilakukan menggunakan ibu jari dan meletakkan dengan lembut disertai sedikit tekanan pada titik pijat yang diinginkan.

Selain pijat akupuntur atau akupresur, jenis *massage* yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil yaitu *back massage*. *Back massage* ini sama halnya dengan pijat hamil pada umumnya, hanya saja lokasi pemijatannya dilakukan pada area punggung. Sehingga, baik pijat hamil maupun pijat punggung memiliki manfaat yang sama yaitu untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ketut Resmaniasih membuktikan bahwa pijat hamil berpengaruh terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil. Pijat hamil merupakan tindakan pemijatan pada ibu hamil yang pada teknik pemijatannya akan disesuaikan dengan tujuan meredakan beberapa keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, seperti munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang (Resmaniasih, 2018b).

Kualitas tidur ibu hamil dapat meningkat dikarenakan ketika dilakukan teknik *massage*, metabolisme di dalam tubuh menjadi lancar sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu produksi hormon endorphin yang dapat memberikan rasa nyaman, rileks sehingga kualitas tidurnya meningkat (Yantina & Evrianasari, 2020). Untuk memperoleh hasil yang optimal, intervensi *massage* sebaiknya dilakukan oleh ahli terapi *massage*. Akan tetapi mengingat adanya keterbatasan dalam akses dan ketersediaan ahli terapi *massage* atau adanya pertimbangan lain, alangkah lebih baiknya melibatkan keluarga dalam edukasi teknik *massage* sehingga intervensi ini dapat dilakukan sendiri dirumah.

Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang mampu meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Latihan fisik yang diperuntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman seperti senam hamil, senam relaksasi, aktivitas di dalam air atau senam aquarobik dengan pendampingan.

Aydın Özkan & Gülay Rathfisch menyatakan dalam penelitiannya bahwa senam relaksasi mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Özkan & Rathfisch, 2018). Secara fisiologis, latihan relaksasi akan menimbulkan efek rileks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormon adrenalin

atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormone rileks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang menjadikan ibu lebih rileks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman. Selama latihan, otak akan melepaskan lebih banyak norepinefrin yaitu untuk mengurangi depresi sehingga ibu merasa tubuhnya lebih rileks (Ni'mah, 2013).

Terkait dengan latihan relaksasi, senam hamil yang dilakukan ibu hamil juga memiliki efek relaksasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan bermanfaat untuk mempersiapkan proses persalinan, memelihara kesehatan selama kehamilan, mengurangi keluhan yang terjadi akibat perubahan-perubahan kehamilan serta memberikan ketenangan (relaksasi) sehingga ibu hamil dapat melakukan aktivitas tidur dengan nyaman dan durasi tidur yang baik dapat dicapai (Ni'mah, 2013).

Sama halnya dengan senam hamil dan senam relaksasi, aktivitas di dalam air atau aquarobik yang biasanya juga diselingi dengan berenang juga memiliki dampak positif terhadap ibu dan janinnya. Penelitian yang dilakukan oleh R.Rodriguez-Blanque, et.,al tahun 2018 tentang *physical activity in water* menyatakan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil sesudah intervensi. Meskipun memiliki peningkatan yang relatif sedikit 8.95%, peneliti menyimpulkan bahwa intervensi ini mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil baik secara subyektif maupun dalam hal latensi, durasi, efektifitas dan efisiensi (Rodriguez-Blanque et al., 2018).

Beberapa jenis aktivitas fisik tersebut dapat dilakukan sendiri dirumah dan membutuhkan adanya ketekunan dan konsistensi selama pelaksanaan. Karena intervensi jenis ini membutuhkan energi lebih dan perhatian khusus selama proses

pelaksanaannya daripada jenis intervensi lain, maka perlu dilakukannya proses konsultasi terlebih dahulu ke dokter untuk memastikan kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik.

Sleep hygiene

Sleep hygiene adalah pola tidur bersih dengan menerapkan kebiasaan tidur yang sehat untuk menghilangkan gangguan yang membuat tidur kurang nyenyak atau kurang lelap. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayse Sonmez & Yesim A.D tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil. Beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menerapkan *sleep hygiene* yaitu dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur, menghindari makan porsi besar sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein, alkohol, dan rokok sebelum tidur, tidur dan bangun di jam yang sama untuk membentuk pola tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, sejuk, gelap dan tenang, menjadwalkan tidur siang lebih awal sehingga tidak mengganggu tidur malam, membacalah buku, mandi atau melakukan aktivitas yang membuat tubuh tenang untuk mempersiapkan waktu tidur, dan olahraga secara teratur (Sleep Foundation, 2020).

Penerapan *sleep hygiene* sendiri memang membutuhkan adanya konsistensi dan ketekunan dimana ibu hamil harus menerapkannya secara teratur sampai terbentuk suatu pola kebiasaan yang baik sehingga kualitas tidurnya akan terjaga dengan baik mengikuti pola yang telah diterapkan.

Progressive muscle relaxation

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh dengan tujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh. Latihan ini cukup efektif digunakan untuk memperpendek latensi tidur, memperpanjang durasi tidur,

meningkatkan efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur dan mengurangi gangguan aktivitas pada siang hari sehingga meningkatkan respon puas terhadap kualitas Latihan ini juga dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan fisiologis, serta meningkatkan relaksasi otot sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah. Aliran darah sistemik menjadi lancar, denyut nadi dan frekuensi pernapasan menjadi normal, serta menurunkan evaporasi sehingga klien merasa nyaman dan pikiran menjadi tenang sebagai akibat dari penurunan aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) dan peningkatan aktivitas batang otak. Efek relaksasi mampu meningkatkan kerja syaraf parasimpatis sehingga kerja jantung berkurang dan suplai oksigen terpenuhi. Latihan relaksasi otot progresif akan menurunkan kadar hormon norepineprin, penurunan kontraktilitas jantung, dan menstimulasi *suprachiasmatic nucleus* untuk menimbulkan sensasi nyaman sehingga merangsang rasa kantuk (Yamin & Susanti, 2016).

Digital cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I)

Terapi perilaku kognitif atau *cognitive behavioral therapy* merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu pasien dalam memecahkan suatu permasalahan dengan perilaku dan kognisi yang berorientasi pada tujuan agar menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Tujuan dari terapi ini yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik (Manuntung, 2018).

Hasil studi yang dilakukan oleh Jennifer et.,al tahun 2020 menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur. Hal tersebut mengacu pada manfaat terapi perilaku kognitif yaitu menjadi terapi yang efektif untuk masalah manajemen kemarahan, kecemasan dan serangan

panik, permasalahan anak dan remaja, sindrom kelelahan kronis, nyeri kronis, depresi, kecanduan obat atau alkohol, masalah makan, masalah kesehatan umum, kebiasaan, perubahan suasana hati, obsesif-kompulsif, fobia, *pasca-traumatic stress disorder* (PTSD), masalah seksual, hubungan sosial serta masalah tidur (Manuntung, 2018).

Berdasarkan hasil peninjauan yang telah dilakukan, peneliti juga memperoleh jenis terapi atau intervensi yang paling berpengaruh diantaranya *back massage*, senam hamil dan *sleep hygiene*. Sedangkan jenis terapi yang paling sederhana dan mudah dilakukan yaitu terapi aromaterapi lavender dimana penerapannya tidak memerlukan energi lebih. Ibu hamil hanya perlu menyemprotkan aromaterapi sebelum menjelang tidur.

Berbagai intervensi atau upaya yang telah dipaparkan, peneliti menyampaikan bahwa semua literatur terapi non farmakologi yang diperoleh memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil dalam hal membantu memperbaiki maupun meningkatkan kualitas tidurnya. Akan tetapi tidak semua intervensi dapat diberikan kepada ibu hamil mengingat kondisi setiap individu berbeda. Sebelum memberikan intervensi, sebaiknya pendamping mengkaji terlebih dahulu kondisi ibu hamil secara keseluruhan untuk menghindari kemungkinan buruk yang dapat terjadi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Keseluruhan terapi non farmakologi menunjukkan adanya pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi yang dibuktikan dengan adanya peningkatan kualitas tidur. Jika ditinjau secara statistik, jenis terapi yang paling berpengaruh yaitu *back massage*, senam hamil dan *sleep hygiene*. Sedangkan ditinjau dari pelaksanaannya, jenis terapi aromaterapi lavender dianggap sebagai terapi paling

sederhana dan mudah dilakukan oleh ibu hamil.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan penelitian selanjutnya, sumber referensi dalam pemberian intervensi kepada ibu hamil untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidurnya baik menggunakan terapi yang paling berpengaruh seperti *back massage*, senam hamil dan *sleep hygiene* maupun terapi yang paling sederhana seperti aromaterapi lavender.

KEPUSTAKAAN

- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018a). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Jurnal Midpro*, 10(1), 67. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i1.63>
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mirghafourvand, M., Taghizadeh, M., Bekhradi, R., & Zarei, S. (2018). Effect of Lavender cream with or without footbath on sleep quality and fatigue in pregnancy and postpartum: A randomized controlled trial. *Women & Health*, 58(10), 1179–1191. <https://doi.org/10.1080/03630242.2017.1414101>
- Emilia, O. (2010). *Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil*. AgroMedia Pustaka.
- Felder, J. N., Epel, E. S., Neuhaus, J., Krystal, A. D., & Prather, A. A. (2020). Efficacy of Digital Cognitive Behavioral Therapy for the Treatment of Insomnia Symptoms Among Pregnant Women: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 77(5), 484. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.4491>
- Golmakani, N., & Pour, N. A. (2015). Comparing the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on Sleep Quality in Primigravida Women Referring to Mashhad Health Care Centers -1393. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3 (2), 8.
- Kasenda, P., Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). *Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado*. 5, 7.
- Lestari, I., & Maisaro. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1, 32–38.
- Life & Style. (2017). Penderita Insomnia di Indonesia Mencapai 28 Juta Orang. *Lifestyle Bisnis.Com*. <https://lifestyle.bisnis.com/read/20171204/106/714937/penderita-insomnia-di-indonesia-mencapai-28-juta-orang->
- Lillehei, A. S., Halcón, L. L., Savik, K., & Reis, R. (2015). Effect of Inhaled Lavender and Sleep Hygiene on Self-Reported Sleep Issues: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(7), 430–438. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0327>
- Lusiana, E. S., Nurdiyan, A., Yulizawati, Iryani, D., Fitrayeni, & Insani, A. A. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery Research and Practice*. <https://doi.org/10.25077/jom.1.1.35-44.2016>
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletahan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
- Nurdiansyah, N. (2011). *Buku Pintar Ibu dan Bayi*. Bukune.

- Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). Poor Sleep Quality is Associated with Preterm Birth. *Sleep*, 34(11), 1493–1498. <https://doi.org/10.5665/sleep.1384>
- Özkan, S. A., & Rathfisch, G. (2018). The effect of relaxation exercises on sleep quality in pregnant women in the third trimester: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.008>
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.
- Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. (2019). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(2), 34. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i2.2052>
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (n.d.). *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia*. 4.
- Resmaniasih, K. (2018a). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *JIK-JURNAL ILMU KESEHATAN*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Rodriguez-Blanque, R., Sánchez-García, J. C., Sánchez-López, A. M., Mur-Villar, N., & Aguilar-Cordero, M. J. (2018). The influence of physical activity in water on sleep quality in pregnant women: A randomised trial. *Women and Birth*, 31(1), e51–e58. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.06.018>
- Romadhona, S. W., & Primiastuti, D. (2020). Penerapan Latihan Gentle Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal of Ners Community*, 11, 13.
- Saifuddin, A. B. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sleep Foundation. (2007). *Women and Sleep*. https://www.sleepfoundation.org/wp-content/uploads/2018/10/Summary_of_Findings-FINAL.pdf?x28061
- Sleep Foundation. (2020). *Pregnancy & Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>
- Sokunbi, G., Takai, I. U., Nwosu, I. B., & Balarabe, R. (2020). Effects of Acupressure and Acupuncture-Like Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation on Sleep Quality Among Pregnant Women. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 13(6), 180–186. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2020.10.003>
- Sönmez, A., & Aksoy Derya, Y. (2018). Effects of sleep hygiene training given to pregnant women with restless leg syndrome on their sleep quality. *Sleep and Breathing*, 22(2), 527–535. <https://doi.org/10.1007/s11325-018-1619-5>
- Sukanta, P. O. (2008). *Pijat Akupresur Untuk Kesehatan*. Penebar Plus.
- Sulistyawati, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- WHO. (2018). *Preterm Birth*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>
- Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. 4, 10.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 408–412. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3281>