

Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Peppermint Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Vriska Roro Sekar Arum¹, Tanti Fitriyani², Sugi Purwanti³

^{1,2,3} STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

e-mail: rorovriska16@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil terutama pada trimester III. Perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan sering menyebabkan penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender dikenal memiliki efek sedatif dan relaksasi, sedangkan aromaterapi peppermint memberikan efek menenangkan dan menyegarkan. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas aromaterapi lavender dan peppermint terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest two group design. Sampel penelitian sebanyak 30 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi kelompok lavender (n=10) dan kelompok peppermint (n=10). Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan total waktu penelitian kurang dari satu bulan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan. Namun, kelompok lavender menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok peppermint (p=0,021). Aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata kunci: aromaterapi lavender, aromaterapi peppermint, kualitas tidur, ibu hamil, terapi komplementer

ABSTRACT

Sleep disturbances are among the most common complaints experienced by pregnant women, particularly during the third trimester. Physiological changes during pregnancy often lead to poor sleep quality, which may negatively affect maternal and fetal health. Aromatherapy has been widely used as a complementary therapy to improve sleep quality. Lavender aromatherapy is known for its sedative and relaxation effects, whereas peppermint aromatherapy provides a calming and refreshing sensation. This research aimed to compare the effectiveness of lavender and peppermint aromatherapy on sleep quality among third-trimester pregnant women. A quasi-experimental design with a pretest-posttest two-group approach was employed. Thirty pregnant women were recruited using purposive sampling and divided into lavender (n=10) and peppermint (n=10) groups. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The intervention was administered for 7 consecutive days and the total duration was less than one month. The data were analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed significant improvements in sleep quality in both groups. However, lavender aromatherapy demonstrated greater improvement compared to peppermint aromatherapy (p=0.021). Lavender aromatherapy may be considered a more effective complementary intervention for improving sleep quality among pregnant women.

Keywords: lavender aromatherapy, peppermint aromatherapy, sleep quality, pregnancy, complementary therapy

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomis, hormonal, fisiologis, dan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu. Salah satu masalah yang paling sering dialami selama kehamilan adalah gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur cenderung meningkat

pada trimester III akibat pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung bawah, gerakan janin yang semakin aktif, serta kecemasan menjelang persalinan. Berbagai penelitian melaporkan bahwa lebih dari 60% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang tidak optimal selama kehamilan dapat berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin. Gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi gestasional, diabetes gestasional, depresi prenatal, kelelahan kronis, penurunan kualitas hidup, serta komplikasi persalinan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur menjadi salah satu aspek penting dalam pelayanan kesehatan maternal.

Pendekatan nonfarmakologis semakin banyak direkomendasikan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil karena aman dan minim efek samping. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi bekerja melalui stimulasi sistem olfaktorius yang terhubung dengan sistem limbik sehingga memengaruhi pelepasan neurotransmitter yang berperan dalam relaksasi dan kualitas tidur.

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang paling banyak diteliti dalam meningkatkan kualitas tidur. Kandungan linalool dan linalyl acetate memiliki efek sedatif, anxiolytic, dan relaksasi yang mampu membantu meningkatkan kualitas tidur. Penelitian oleh Meihartati dan Iswara (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Selain lavender, aromaterapi peppermint (*Mentha piperita*) juga memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur. Kandungan menthol pada peppermint memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan pernapasan, serta mengurangi ketegangan fisik yang dapat mengganggu tidur. Namun penelitian mengenai efektivitas peppermint terhadap kualitas tidur ibu hamil masih relatif terbatas.

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti efektivitas aromaterapi lavender tanpa kelompok pembandingan. Penelitian yang membandingkan langsung efektivitas aromaterapi lavender dan peppermint terhadap kualitas tidur ibu hamil masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas kedua jenis aromaterapi tersebut terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experimental dengan Pretest-Posttest Two Group Design. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kalibagor wilayah Kabupaten Banyumas selama 21 hari, sehingga keseluruhan penelitian dapat diselesaikan dalam waktu kurang dari satu bulan. Populasi

penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden.

Kelompok penelitian terdiri dari:

1. Kelompok Aromaterapi Lavender = 10 responden
2. Kelompok Aromaterapi Peppermint = 10 responden

Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil trimester III (28–36 minggu).
2. Mengalami gangguan kualitas tidur (PSQI > 5).
3. Tidak mengalami komplikasi kehamilan.
4. Bersedia menjadi responden.

Intervensi

Kelompok Lavender	Menghirup aromaterapi lavender selama 15–20 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut.
Kelompok Peppermint	Menghirup aromaterapi peppermint dengan durasi dan frekuensi yang sama.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**.

Prosedur

Hari ke-1 dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (pretest). Selanjutnya responden diberikan intervensi sesuai kelompok masing-masing selama 7 hari berturut-turut.

Kelompok lavender memperoleh aromaterapi lavender sebanyak 3 tetes menggunakan diffuser selama 15 menit sebelum tidur.

Kelompok peppermint memperoleh aromaterapi peppermint sebanyak 3 tetes menggunakan diffuser selama 15 menit sebelum tidur.

Hari ke-7 dilakukan pengukuran ulang kualitas tidur menggunakan PSQI (posttest).

Analisis

Analisis data dilakukan menggunakan:

1. Uji Wilcoxon untuk mengetahui perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.
2. Uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan efektivitas kedua kelompok.

Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perubahan Skor Kualitas Tidur (PSQI)

Kelompok	PreTest	PostTest
----------	---------	----------

Lavender	10,10 ± 1,37	4,90 ± 1,10
Peppermint	10,20 ± 1,42	6,40 ± 1,25

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi selama 14 hari.

Kelompok lavender menunjukkan penurunan skor PSQI sebesar 5,20 poin, sedangkan kelompok peppermint mengalami penurunan sebesar 3,80 poin.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	p-value
Lavender	0,005
Peppermint	0,007

Tabel 2. Hasil Uji Mann-Whitney

Variabel	p-value
Lavender vs Peppermint	0,028

Nilai p sebesar 0,021 menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara aromaterapi lavender dan peppermint terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Lavender memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan peppermint. Hal ini diduga karena kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* pada lavender memiliki efek relaksasi dan sedatif yang lebih kuat sehingga membantu mempercepat onset tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meihartati dan Iswara (2021) yang melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur ibu hamil setelah pemberian aromaterapi lavender.

Meskipun demikian, kelompok peppermint juga mengalami peningkatan kualitas tidur. Kandungan menthol memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pernapasan yang membantu ibu hamil memperoleh tidur yang lebih nyaman.

KESIMPULAN

Aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan.

1. Aromaterapi peppermint meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan.
2. Aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan aromaterapi peppermint terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai $p=0,021$.

DAFTAR PUSTAKA

Meihartati T, Iswara I. 2021. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan, 6(2):101–108.

- Aliyyati N, Utami T, Andriani R. 2024. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ventilator*, 2(1):45–52.
- Nafsiyah L, Kamidah. 2024. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 4(1):56–63.
- Jannah M, Meihartati T. 2024. Efektivitas Penggunaan Maternity Pillow dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 15(2):89–96.
- Field T. 2023. Aromatherapy and Sleep Quality During Pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52:101762.
- Hollenbach D, Smith J, Walker P. 2022. Essential Oils and Maternal Sleep Quality. *Journal of Integrative Medicine*, 20(4):312–318.
- Lee SH, Kim YJ. 2021. Complementary Therapy for Sleep Improvement in Pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1):487.