

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lilin Aromaterapi Sereh

1. Pengertian

Istilah "*aroma*" berarti harum dan aromatik, sedangkan kata "*therapy*" menunjukkan penyembuhan atau pengobatan. Kedua kata ini merupakan akar dari aromaterapi. Oleh karena itu, aromaterapi dapat dilihat sebagai metode penggunaan minyak atsiri (*essential oil*) untuk mengobati penyakit atau merawat tubuh. Otak manusia, yang terlibat dalam emosi, suasana hati, dan ingatan, dipengaruhi oleh aroma. Menghirup adalah metode aromaterapi yang umum karena lebih aman, lebih nyaman, dan lebih cepat (Ulvira & Anggia, 2024).

2. Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi lebih aman daripada obat tidur, yang tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil. Aromaterapi yang dihirup lebih cepat diserap daripada obat minum. Menghirup aromaterapi menyebabkan *esensial oil* menguap dan bersentuhan dengan silia mukosa hidung. Sistem limbik dan hipotalamus akan terpengaruh, yang akan memengaruhi sistem neurologis serta endokrin (Lathifatun, 2024).

Minyak esensial memiliki beberapa manfaat kesehatan, termasuk menurunkan stres, meningkatkan pernapasan, meningkatkan relaksasi, mencegah insomnia dan kecemasan mengatur emosi, sirkulasi, serta kekebalan tubuh. Pengguna aromaterapi dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan. Ada beberapa cara untuk menggunakan aromaterapi, termasuk:

- a. Inhalasi, yaitu menghirup minyak esensial lebih efektif jika dilakukan dari kain yang dibasahi minyak esensial atau dengan memasukkan uap minyak ke wadah berisi air panas. Uap *esensial oil* dihirup langsung ke mulut dan hidung. Manfaat menghirup aromaterapi dibandingkan dengan obat oral adalah tidak akan memengaruhi sistem pencernaan, terutama jika yang menjadi sasaran adalah sistem pernapasan atau paru-paru..
- b. Pijat aromaterapi, Saat memberikan pijat aromaterapi, penting untuk memilih minyak esensial yang tepat. Pemilihan teknik aromaterapi dan pijat akan berdampak signifikan pada hasil terapi yang dihasilkan.
- c. *Aromatherapeutic baths*, yaitu merendam bagian tubuh dalam air bersuhu sekitar 40°C selama 15 hingga 30 menit tanpa menggunakan sabun berbusa. Setelah itu, minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi dituangkan ke dalam air. Minyak atsiri mampu memberikan efek penyembuhan pada kulit, sistem saraf, dan sistem kardiovaskular ketika tubuh direndam dalam air hangat, karena senyawa aktifnya dapat masuk ke dalam sirkulasi darah melalui jalur pernapasan, kelenjar minyak, dan kelenjar keringat.
- d. Penggunaan sauna dengan suhu tinggi dapat memperlebar pembuluh darah, yang membantu proses penyerapan minyak atsiri ke dalam tubuh menjadi lebih optimal, merangsang sistem pernapasan, dan meningkatkan relaksasi (Pratiwi & Subarnas, 2020).

3.Lilin Aromaterapi

Lilin aromaterapi memiliki efek terapeutik saat dinyalakan, seperti obat alternatif, pengharum ruangan, dan pengusir serangga, merupakan metode alternatif

penerapan aromaterapi melalui inhalasi. Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan lilin aromaterapi dapat berfungsi sebagai sarana untuk menyegarkan pikiran, mengurangi sakit kepala ringan hingga sedang, serta membantu meningkatkan ketenangan. Lilin aromaterapi dibuat dengan menambahkan minyak esensial beraroma segar ke dalam bahan lilin yang merupakan produk lilin dengan campuran minyak esensial untuk menghasilkan aroma tertentu sesuai tujuannya (Azzahra *et al.*, 2023).

Minyak esensial dengan aromaterapi digunakan untuk membuat lilin aromaterapi. Aromaterapi memberikan aroma yang menyegarkan dan efek menenangkan. Menggunakan aromaterapi melalui inhalasi, yang mengharapkan uap harum yang dihasilkan oleh beberapa tetes minyak atsiri, dapat digunakan dengan lilin aromaterapi (Ulvira & Anggia, 2024).

4. Isi dan Khasiat Aromaterapi Sereh

Di antara tanaman yang memiliki kapasitas untuk menghasilkan minyak atsiri adalah serai. *Sitronelal* (32-45%), *sitronelol* (12-15%), *geraniol* (12-18%), *geraniol asetat* (3-8%), dan *sitronelal asetat* (2-4%) termasuk di antara unsur-unsur penyusun minyak serai. Dua unsur penting dalam minyak serai adalah sitronelal dan geraniol. Kekuatan aroma, harga, dan aroma minyak atsiri semuanya ditentukan oleh kedua faktor ini. Karena minyak serai memiliki kualitas yang menenangkan, minyak ini dapat digunakan dalam aromaterapi (Ulvira & Anggia, 2024).

Salah satu manfaat aromaterapi serai adalah dapat mengatasi masalah tidur tanpa menimbulkan efek samping negatif. Selama ribuan tahun, masyarakat di Tiongkok, Indonesia, dan Sri Lanka telah menggunakan minyak esensial serai

untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk ruam, peradangan, infeksi, dan rasa tidak nyaman. Antioksidan dan fitokimia yang terkandung dalam minyak serai diekstrak dari batang dan daun serai aromatik (Dunya, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Millati (2022), disarankan agar serai dapat digunakan sebagai aromaterapi untuk mengatasi masalah tidur. Aromaterapi berbasis tanaman serai mengandung sifat antidepresan yang dapat membantu meredakan kecemasan, ketakutan, dan ketegangan, serta membantu pernapasan dan sirkulasi darah menjadi lebih tenang.

B. Musik Relaksasi *Hypnotherapy*

1. Musik

Musik merupakan getaran udara yang harmonis yang diterima oleh organ pendengaran melalui saraf tubuh dan disalurkan oleh sistem saraf pusat. Akibatnya, musik memengaruhi pendengar dan membantu mengendalikan emosi mereka. Salah satu jenis media musik yang berupaya meningkatkan kesehatan sosial, mental, dan fisik seseorang ialah terapi musik (Putri & Utomo, 2021).

Terapi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu ibu hamil terhindar dari rasa tidak nyaman saat persalinan semakin dekat. *hypnotherapy* merupakan salah satu praktik terapi yang paling umum. Agar bermanfaat bagi kliennya, terapi musik menggunakan musik dan aktivitas musik untuk mendukung proses terapi. Hingga sekarang, terapi musik telah digunakan secara luas dalam mengatasi berbagai masalah, termasuk kecemasan pada ibu hamil yang akan melahirkan, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka (Afni, 2021).

Menurut sejumlah penelitian, salah satu terapi komplementer yang sedang berkembang yaitu terapi musik. Orang dengan gangguan tidur dapat menggunakan terapi musik sebagai metode perawatan diri yang terjangkau dan sederhana untuk mengatasi masalah tidur mereka. Sebagai pendekatan pengobatan nonfarmakologis, intervensi musik jauh lebih menguntungkan dan tidak memiliki dampak jangka panjang yang sama seperti metode farmasi. Namun, mendengarkan musik yang menenangkan sebelum tidur merupakan salah satu temuan penelitian tentang penggunaan terapi musik untuk mengobati penyakit. Sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti untuk mengobati gangguan tidur, terapi musik memiliki efek menenangkan yang sangat mendalam yang meningkatkan kualitas tidur (Reisani, 2021).

2.Mekanisme Musik

Tubuh dan pikiran kita dapat berubah akibat musik. Melalui penggunaan nada atau suara yang diciptakan oleh alat musik yang terstruktur sehingga memiliki ritme, lagu, dan harmoni, musik dapat digunakan sebagai bentuk pengobatan untuk penyakit. Melalui rangsangan atau elemen nada yang memasuki saluran pendengaran, talamus menerimanya, menyebabkan memori sistem limbik menjadi aktif. Proses tersebut akan berdampak pada sistem saraf otonom yang terhubung dengan talamus serta hipofisis. Respon emosional yang timbul kemudian akan memberikan umpan balik kepada kelenjar adrenal, yang berperan dalam mengurangi sekresi hormon stres, sehingga tercipta kondisi tubuh yang lebih rileks (Nababan, 2021).

3. Relaksasi

Praktik relaksasi menggunakan berbagai metode untuk membersihkan tubuh dan pikiran dari unsur-unsur penyebab ketegangan. Manfaat lain dari relaksasi adalah membuat tubuh tenang dan damai. Jiwa seseorang mengandung mekanisme internal yang dikenal sebagai respons relaksasi. Oleh karena itu, relaksasi merupakan metode untuk mengatasi kecemasan dan stres dengan meregangkan otot dan saraf yang dipicu oleh hal-hal tertentu (Syaiful & Bahrur, 2022).

Relaksasi kehamilan berdampak pada ibu hamil dan lingkungan sekitarnya hingga proses persalinan, maka hal ini akan membantu ibu hamil mencapai keadaan tenang dan rileks secara terus-menerus. Gelombang otak akan melambat saat dalam keadaan rileks, sehingga memungkinkan mereka memperoleh informasi baru. Jika tubuh ibu merespons informasi baru yang diinginkan dengan baik, maka akan menghasilkan reaksi yang baik pula. Oleh karena itu, sangat mungkin proses persalinan akan mengikuti keinginan ibu hamil jika ia merasa tenang dan menginginkan persalinannya berjalan lancar dan sehat (Nurbaya, 2023).

4. Definisi *Hypnotherapy*

Cabang ilmu psikologi yang disebut *hypnotherapy* mempelajari bagaimana sugesti dapat digunakan untuk mengatasi masalah perilaku, afeksi (perasaan), dan kognisi (pikiran). Lebih jauh, *hypnotherapy* juga dikenal sebagai terapi pikiran dan pendekatan penyembuhan yang menyembuhkan penyakit psikologis atau mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dengan menggunakan teknik hipnosis untuk memberikan sugesti atau tindakan yang menyenangkan kepada pikiran bawah sadar. (Shasi, 2023).

Hypnotherapy yaitu salah satu terapi komplementer dan alternatif, bahkan terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan teknik hipnosis dan proses hipnoterapi, yakni dengan cara merangsang keluarnya hormon endorfin dari otak yang dapat meningkatkan suasana hati dan membuat seseorang lebih tabah dalam menghadapi ketidaknyamanan (Afrisa, 2023).

5. Manfaat *Hypnotherapy*

Salah satu aplikasi terapi umum untuk *Hypnotherapy* adalah penyembuhan gangguan tidur. Hipnoterapi insomnia bekerja dengan memasuki alam bawah sadar seseorang dan memberikan rekomendasi khusus untuk membantu proses penyembuhan. Menurut penelitian Widiasih dalam Novalia (2022), hipnosis dapat membantu orang tidur lebih baik. Setelah dihipnosis, tingkat relaksasi responden dapat membuat mereka merasa lebih nyaman di tempat tidur, sehingga lebih mudah tertidur. Pikiran yang tenang juga mengurangi kemungkinan mimpi, mengurangi frekuensi terbangun, dan memperpanjang durasi tidur mereka di malam hari (Novalia *et al.*, 2022).

C. Kualitas Tidur

1. Definisi Tidur

Keadaan tidak sadar yang normal adalah tidur. Tubuh akan memiliki kesempatan untuk memulihkan dan memperbaiki masalah fisiologis dan psikologis melalui tidur. Tubuh menggunakan tidur sebagai pertahanan terhadap konsekuensi negatif dari kurang tidur (Wicaksono *et al.*, 2020). Tidur dan istirahat sangat penting bagi tubuh dan otak untuk pulih, oleh karena itu kurang tidur akan menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tidur

menyebabkan aktivitas tubuh melambat, yang memfasilitasi penyembuhan sel-sel yang terluka. Orang dewasa biasanya membutuhkan 6–8 jam tidur setiap malam, tetapi wanita hamil mungkin memerlukan hingga 10 jam. Kesehatan ibu selama kehamilan akan didukung oleh kualitas tidur yang optimal, yang juga akan memberinya energi yang cukup untuk proses persalinan (Simamora, 2024).

2. Fisiologi Tidur

Tubuh beristirahat selama fase tidur. Aktivitas tubuh akan berkurang atau tidak ada sama sekali saat Anda tidur. Tidur dapat mengurangi kelelahan pasca-aktivitas dan memulihkan kebugaran rohani dan fisik. Agar dapat tidur dan bangun, area otak diaktifkan dan ditekan secara bergantian oleh mekanisme serebral. Sistem aktivasi retikuler, yang mengendalikan semua fungsi sistem saraf pusat, mengendalikan aktivitas tidur, sehingga menghasilkan tidur nyenyak dan kewaspadaan (Manoppo *et al.*, 2023).

3. Klasifikasi Tidur

Manoppo (2023) menegaskan bahwa tidur memiliki banyak fase, mulai dari yang sangat ringan hingga yang sangat lelap. Tubuh mengalami beberapa siklus saat Anda tidur. Fase *non-rapid eye movement* (NREM), yang sering dikenal sebagai tidur aktif, adalah fase pertama dari dua fase yang membentuk siklus tidur. NREM adalah proses tiga tahap yang berpuncak pada tidur tenang atau fase *rapid eye movement* (REM).

Empat hingga enam siklus per malam akan bergantian antara fase NREM dan REM, yaitu:

a. Tahap 1

Tahap ini adalah fase awal tidur yang dialami seseorang. Bahkan saat mata seseorang terpejam, bangun tidurnya mudah. Biasanya, fase ini berlangsung selama lima hingga 10 menit.

b. Tahap 2

Seseorang akan memasuki tahap tidur ringan pada tahap ini. Suhu tubuh seseorang akan turun dan detak jantungnya akan melambat. Tubuh kemudian bersiap untuk memasuki fase tidur lelap.

c. Tahap 3

Tahap ini adalah tahap saat seseorang memasuki tidur lelap. Pada tahap ini, sistem kekebalan tubuh diperkuat, tulang dan otot terbentuk, serta jaringan diperbaiki. Seseorang akan mengalami kesulitan yang luar biasa untuk bangun dari tidur saat berada dalam fase ini.

d. Fase REM

Fase ini, yang biasanya terjadi 90 menit setelah seseorang tertidur, adalah saat sebagian besar mimpi terjadi. Pernapasan orang tersebut akan lebih cepat dan tidak teratur, yang akan menyebabkan tekanan darah dan detak jantung mereka pulih ke tingkat normal.

4. Gangguan Tidur

Sejumlah kondisi yang dikenal sebagai gangguan tidur didefinisikan sebagai gangguan pada durasi, kualitas, atau kuantitas tidur seseorang. Kesulitan

tidur ibu hamil bervariasi tergantung pada respons dan kondisi tubuh ibu. Manusia membutuhkan tidur secara fisiologis, dan hal ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan pemulihan kesehatan (Simamora, 2024).

1. Insomnia

Masalah tidur yang dikenal sebagai insomnia menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tetap tertidur, dan ketika mereka bangun, mereka merasa seolah-olah mereka tidak cukup tidur. Tanda dan gejala fisik: gejala psikologis, kulit pucat, mata bengkak, tubuh lemah dan stamina berkurang, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit: Kelelahan, reaksi lamban terhadap rangsangan, dan kesulitan fokus.

2. Hipersomnia

Gangguan yang dikenal sebagai hipersomnia menyebabkan tidur berlebihan dan rasa kantuk terus-menerus di siang hari. Ketidakmampuan pasien untuk tidak tidur dikenal sebagai narkolepsi. Meskipun dapat terjadi pada usia berapa pun, biasanya terjadi pada awal masa remaja atau awal masa dewasa. Rasa kantuk yang ekstrem, kecemasan, keputusasaan, harga diri yang rendah, hilangnya tonus otot yang disebabkan oleh emosi yang melumpuhkan, dan kesulitan bergerak saat pertama kali bangun adalah contoh gejala fisik. Gejala pikiran: halusinasi pendengaran atau penglihatan.

3. Parasomnia

Salah satu gangguan tidur langka dan tidak diinginkan yang muncul tiba-tiba saat tidur atau pada saat transisi antara kewaspadaan dan tidur adalah parasomnia. Sering kali muncul sebagai mimpi buruk, yang ditandai dengan mimpi yang

berlarut-larut dan menakutkan. Gejala fisiknya meliputi bangun dari tempat tidur secara tiba-tiba, mengobrol saat tidur, berjalan sambil tidur, dan matanya tampak membesar tak terkendali. Tanda-tanda tekanan psikologis: korban hampir tidak mengingat kejadian tersebut (Ummah, 2020).

5.Faktor yang Mempengaruhi Tidur

Menurut Warta (2021), sejumlah faktor seperti penyakit, lingkungan sekitar, kebugaran dan kelelahan, stres psikologis, pengobatan, motivasi, dan pola makan memengaruhi kuantitas dan kualitas tidur.

1) Penyakit

Kebutuhan tidur dapat dipengaruhi oleh penyakit. Tidur diperlukan untuk memulihkan diri dari banyak penyakit, termasuk infeksi yang membuat Anda membutuhkan tidur ekstra. Pasien yang menderita banyak penyakit juga mengalami tidak tidur sama sekali atau kurang tidur.

2) Lingkungan

Tidur seseorang dapat dipercepat dalam suasana yang aman dan nyaman.

3) Latihan dan Kelelahan

Tingkat kelelahan yang tinggi akibat aktivitas fisik mungkin memerlukan tidur tambahan untuk mengisi kembali energi yang telah terpakai. Seseorang yang telah menyelesaikan suatu aktivitas dan merasa lelah menunjukkan hal ini. Karena tahap tidur gelombang lambat dipersingkat, orang tersebut akan dapat tidur lebih cepat.

4) Stres Psikologis

Seseorang dapat mengalami gangguan psikologis akibat stres emosional. Hal ini terjadi ketika seseorang dengan masalah psikologis mengalami kecemasan yang membuat mereka sulit tidur.

5) Medikasi

Obat-obatan juga dapat mengganggu tidur. Beberapa obat yang dapat mengganggu tidur meliputi *beta blocker*, yang dapat memengaruhi timbulnya insomnia, diuretik, yang memicu insomnia, antidepresan, yang mengurangi REM (*Rapid Eye Movement*), dan kopi yang meningkatkan sistem saraf simpatik.

6) Nutrisi

Kehadiran *triptofan*, asam amino dari protein yang dicerna, dapat mempercepat proses tidur jika asupan nutrisi yang cukup terpenuhi. Di sisi lain, kebutuhan makanan yang tidak mencukupi juga dapat memengaruhi proses tidur dan terkadang membuat tidur menjadi lebih sulit.

7) Motivasi

Dorongan atau keinginan untuk tidur disebut motivasi, dan hal itu dapat memengaruhi seberapa baik Anda tidur. Selain itu, gangguan tidur dapat terjadi akibat keinginan untuk menghindari tidur. Faktor-faktor tambahan yang mungkin terkait dengan penyakit tertentu. Secara khusus, kondisi juga berdampak pada masalah tidur.

- a. Riwayat depresi
- b. Ibu hamil

- c. Usia lanjut (mereka yang berusia di atas 60 tahun lebih mungkin mengalami insomnia)

6. Kebutuhan Tidur

1) Kebutuhan tidur normal

Ada berbagai kategori kebutuhan tidur manusia, seperti bayi (usia 0–1 bulan). Bayi (usia 1–18 bulan) harus mendapatkan 14–18 jam sehari. Anak prasekolah (usia 3–6) 12–14 jam sehari 11–13 jam, anak-anak usia 6–12 tahun Remaja (usia 12–18 tahun), 10 jam Dewasa (usia 18–40 tahun) 8–9 jam 7–8 jam, warga senior (60+) enam hingga tujuh jam per hari. Ada dua kriteria untuk tidur: kuantitas dan kualitas. Lamanya tidur dianggap sebagai jumlah tidur. Kementerian Kesehatan Indonesia merekomendasikan tujuh jam tidur per malam. Kriteria berikutnya kemudian berfokus pada kualitas tidur, seperti kemampuan untuk tertidur dengan cepat setelah tidur 30 menit, jarang terbangun saat tidur, dan kemampuan untuk bangun dengan perasaan segar di pagi hari (Revine Siahaan et al., 2023).

2) Kebutuhan tidur pada ibu hamil trimester III

Menurut National Sleep Foundation, persentase ibu hamil yang mengalami gangguan tidur adalah 79%. Tujuh puluh dua persen ibu hamil akan lebih sering terbangun di malam hari. Orang dewasa membutuhkan tujuh hingga delapan jam tidur rata-rata, tetapi ibu hamil mungkin membutuhkan hingga sepuluh jam. Hal ini bergantung pada tingkat stamina ibu dan usia ibu hamil. Seorang ibu yang cukup tidur selama kehamilan akan tetap sehat dan memiliki energi yang cukup selama persalinan (Herdiani et al., 2019).

7.Kualitas Tidur

a. Pengertian

Bila seseorang merasa puas dengan tidurnya, mereka cenderung tidak akan mengalami sakit kepala, kelelahan, kegelisahan, dan kelesuan—yang semuanya sering kali merupakan konsekuensi dari pola tidur mereka. Ketidakseimbangan dalam tubuh dan pikiran dapat muncul akibat kurang tidur. Faktor psikologis meliputi kecemasan, depresi, dan kesulitan fokus. Beberapa dampak fisiologis yaitu aktivitas harian yang berkurang, kelelahan, tanda-tanda vital yang tidak stabil dan daya tahan tubuh yang melemah (Revine Siahaan et al., 2023).

Tingkat kemudahan seseorang untuk tertidur dan tetap tertidur disebut kualitas tidur, yang diukur dari lamanya waktu tidur dan apakah ada keluhan saat tidur atau saat bangun. Pada trimester ketiga kehamilan, tidur yang mudah, tidak ada keluhan saat atau setelah bangun, dan durasi tidur yang cukup merupakan indikator kualitas tidur yang baik. Jadwal tidur yang sehat akan melindungi seseorang dari semua potensi bahaya (Lathifatun, 2024).

Baik ibu hamil maupun bayi yang dikandungnya akan mendapatkan manfaat dari tidur yang baik selama trimester ketiga kehamilan. Ibu hamil yang kualitas tidurnya buruk juga akan berdampak negatif pada kehamilan dan dirinya sendiri. Kurang tidur pada trimester ketiga pada ibu hamil dapat menyebabkan masalah selama kehamilan, persalinan, dan bahkan pada bayi yang dikandungnya (Lathifatun, 2024).

b. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur, dan pada trimester ketiga kehamilan, berat badan janin yang bertambah, dispnea, gerakan janin yang semakin kuat, dan nyeri punggung merupakan beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur (Na'ifah et al., 2024). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh keadaan internal dan lingkungan, terutama bagi ibu hamil trimester ketiga. Usia dan trimester kehamilan merupakan dua contoh pengaruh internal.

Selain itu, ada variabel eksternal yang dapat mengganggu kualitas tidur, seperti menggunakan ponsel atau menonton televisi sebelum tidur. Kurang tidur selama trimester ketiga kehamilan dapat berdampak pada kesehatan ibu atau bayi yang belum lahir. Ibu hamil yang kurang tidur akan mengalami masalah selama kehamilan. Respons peradangan mereka akan memburuk dan mereka dapat memproduksi terlalu banyak sitokin, yang dapat mengubah aliran darah di arteri belakang yang menuju plasenta dan mengakibatkan kelahiran prematur (Azzahra, 2023).

8. Aspek Kualitas Tidur

Kualitas tidur dapat diketahui dengan mengevaluasi faktor-faktor yang dapat memengaruhinya:

- a. Kualitas tidur subjektif, Penilaian kualitas tidur dapat dilakukan secara subjektif oleh individu itu sendiri, biasanya ditandai dengan adanya rasa tidak nyaman atau gangguan yang mempengaruhi persepsi terhadap kualitas tidurnya.

- b. Latensi Tidur, yaitu merujuk pada lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang untuk dapat tertidur dan memasuki tahap 1 dari siklus tidur NREM. Secara normal, latensi tidur berkisar antara 10 hingga 20 menit.
- c. Durasi tidur seseorang menunjukkan total waktu yang digunakan seseorang untuk tidur, terhitung sejak awal tertidur hingga terbangun pada pagi hari. Umumnya, durasi tidur yang dianjurkan adalah antara 7 hingga 9 jam setiap malam.
- d. Bagi orang dewasa, efisiensi tidur, yang juga dikenal sebagai total waktu tidur semalaman, adalah 90%; untuk tidur berkualitas tinggi, durasinya jauh lebih tinggi. Peningkatan waktu bangun juga akan mengakibatkan penurunan efisiensi karena faktor seperti insomnia dan gerakan kaki.
- e. Gangguan tidur: Insomnia, masalah pernapasan, sering terbangun atau bergerak, mendengkur, parasomnia, dan mimpi buruk adalah contoh kondisi yang dapat mengganggu siklus tidur seseorang.
- f. Penggunaan obat-obatan: Beberapa obat memiliki efek samping yang dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, yang dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur.
- g. Disfungsi siang hari adalah kondisi yang terjadi ketika kurang tidur mengakibatkan gangguan selama menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga seseorang mudah merasa mengantuk saat melakukan kegiatan seperti belajar, bekerja, maupun saat bersosialisasi. (Manoppo et al., 2023).

9. Upaya Untuk Mengatasi Gangguan Tidur

Dua pendekatan yang digunakan untuk mengobati masalah tidur adalah terapi farmasi dan terapi nonfarmakologis, menurut Kadek (2021).

1. Terapi *Farmakologi*

Terapi *farmakologi* dapat melibatkan penggunaan obat tidur. Penggunaan obat tidur yang tepat dapat bermanfaat bagi klien. Namun, penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan mengakibatkan masalah yang lebih parah.

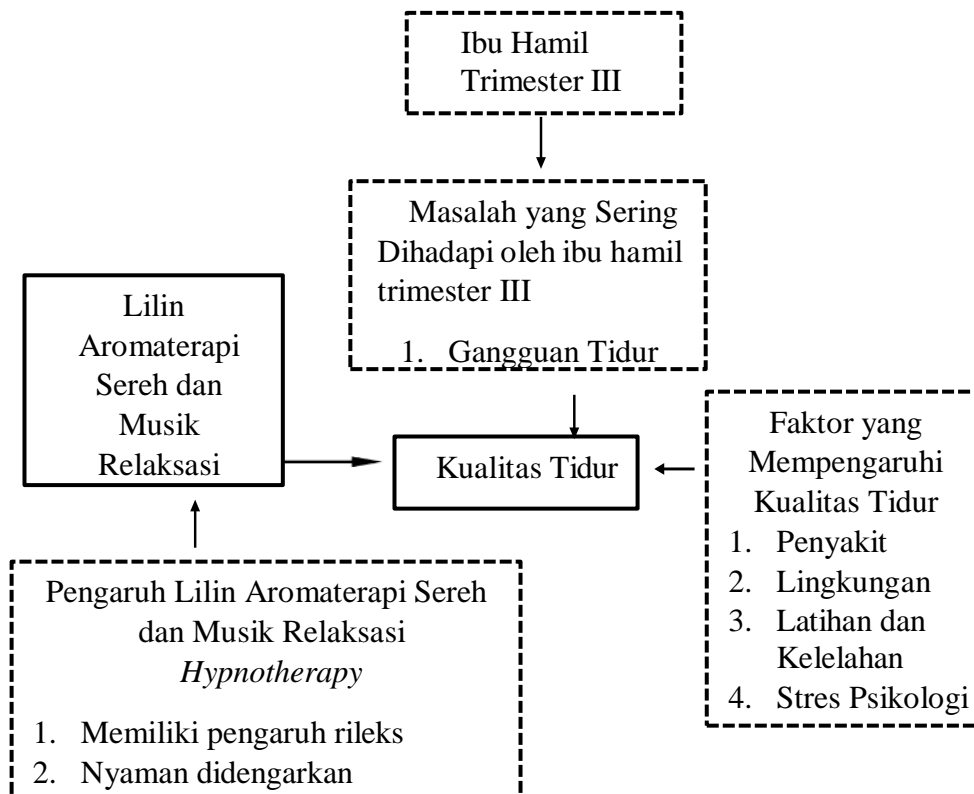
Efek hipnotik-sedatif benzodiazepin menjadikannya salah satu golongan obat yang aman. Pilihan utama untuk mengobati insomnia adalah hipnotik karena efeknya yang diharapkan pada kecemasan, euforia, dan kapasitas tidur (Sutardi, 2021).

2. Terapi *Non Farmakologi*

Terapi *Non Farmakologi* merupakan cara sederhana untuk memengaruhi cara tubuh berfungsi dan bermanifestasi. Terapi ini dilakukan secara terpisah dengan beberapa kelompok terapi yang diketahui efektif dalam mengendalikan tubuh dan pikiran, yang dianggap memiliki efek positif pada kesehatan, serta mengatasi kesulitan tidur. Jenis perawatan ini meliputi teknik relaksasi, aromaterapi, dan terapi seni/musik (Oktaviani & Chalid, 2023).

D. Kerangka Teori

Gambar 2.1
Kerangka Teori



Ket :

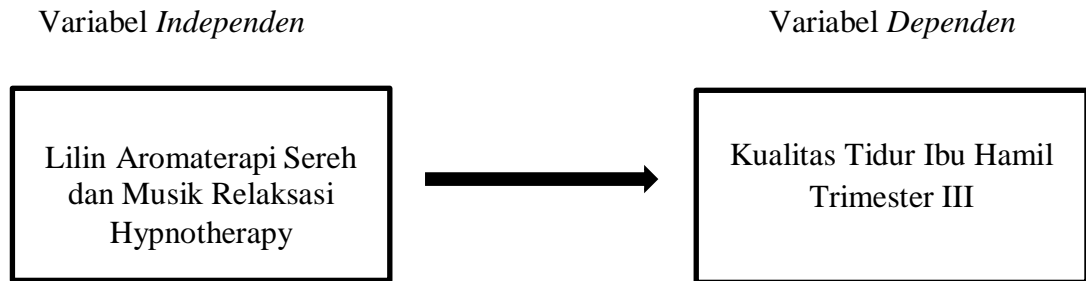
—— 1. : Diteliti

----- 2. : Tidak diteliti

E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy*, sedangkan variabel terikatnya yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Gambar 2.2
Kerangka konsep



F. Hipotesis

H_a : Ada efektivitas pemberian lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sunartik, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

H_o : Tidak ada efektivitas pemberian lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sunartik, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.