

PELATIHAN TEKNIK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA KADER KESEHATAN DI DESA BANTARJAYA

Hajar Nur Fathur Rohmah¹⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Cikarang Utara, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Hajar Nur Fathur Rohmah
Email: hajarnfr@gmail.com

Diterima 06 Februari 2023, Direvisi 16 Februari 2023, Disetujui 20 Februari 2023

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dimana kualitasnya dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis dan faktor lingkungan. Ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk berakibat pada gangguan fisik, gangguan psikologis (cepat marah, kehilangan memori, timbul halusinasi, ilusi) dan berdampak pula pada janinnya. Untuk mengatasi gangguan tidur tersebut dibutuhkan peran kader Kesehatan sebagai perpanjangan tangan tenaga Kesehatan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil terkait informasi dan keterampilan / teknik meningkatkan kualitas tidur yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dilakukan pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan tentang teknik untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan bersedia untuk menyebarkannya kepada ibu hamil yang berada di wilayah Desa Bantarjaya. Melalui bimbingan kader ini diharapkan ibu hamil dapat memberdayakan diri mengatasi keluhan sulit tidur yang dialami. Dengan demikian keluhan ibu hamil dapat berkurang seiring dengan adanya perbaikan dari kualitas tidurnya yang dapat diupayakan dengan metode non farmakologi dimana metode tersebut tidak berbahaya bagi Kesehatan janin yang dikandung. Metode pelaksanaan adalah dengan memberikan pelatihan kepada kader kesehatan tentang macam-macam teknik/cara meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pelatihan ini adalah pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengalami peningkatan.

Kata Kunci : kualitas tidur; aroma terapi lavender; teknik relaksasi nafas dalam; masase

ABSTRACT

Sleep is one of the basic human needs where the quality is influenced by physiological, psychological and environmental factors. Pregnant women with poor sleep quality result in physical disturbances, psychological disorders (irritability, memory loss, hallucinations, illusions) and also have an impact on their fetus. To overcome this sleep disorder, the role of health cadres is needed as an extension of health workers in providing education to pregnant women regarding information and skills/techniques to improve sleep quality that are effective and easy to apply in everyday life. The purpose of this training is to increase the knowledge and skills of health cadres on how to improve the sleep quality of pregnant women and are willing to disseminate it to pregnant women who are in the Bantarjaya Village area. Through the guidance of these cadres, it is hoped that pregnant women can manifest their complaints about their difficulty sleeping. Thus the complaints of pregnant women can be reduced along with the improvement of the quality of sleep which can be pursued with non-pharmacological methods where these methods are not harmful to the health of the unborn fetus. The implementation method is to provide training to health cadres on various techniques/how to improve the quality of sleep for pregnant women. The results obtained from this training activity were that the knowledge and skills of health cadres had increased.

Keywords: sleep quality; lavender aromatherapy; deep breathing relaxation techniques; massage

PENDAHULUAN

Tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang seringkali membuat merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan

psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kecemasan/ stress. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormone progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormone itu juga menyebabkan

gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah (Pieter, 2018).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kuantitas tidur dan kualitas tidur merupakan dua hal yang paling berperan dalam pemenuhan kebutuhan tidur seseorang, sehingga setiap orang dapat tidur dalam jumlah waktu yang singkat namun dengan kedalaman tidur yang cukup, begitupun sebaliknya. Bila kebutuhan tidur seseorang dapat terpenuhi dengan baik, maka orang tersebut akan merasa lebih sehat, bersemangat, dan tenaganya akan pulih kembali. Karena pada saat seseorang tidur, di dalam tubuh akan terjadi proses perbaikan dan penyembuhan tubuh, sehingga pada saat bangun, orang tersebut merasa lebih baik. Namun apabila kebutuhan tidur ini tidak terpenuhi dengan baik, maka akan timbul berbagai efek seperti sulit berkonsentrasi, lemas, dan sulit melaksanakan kegiatan sehari-hari akibat dari proses perbaikan dan penyembuhan tubuh yang kurang maksimal (Gultom, 2020).

Upaya mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melakukan pelatihan teknik pernapasan dalam, masase dan aromaterapi. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik terapi nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah mengatur pernafasan, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi rileks dan terhindar dari gangguan tidur. Apabila teknik terapi nafas dalam dilakukan pada pasien yang memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka akan benar-benar merasa rileks sehingga dapat membantu memasuki kondisi tidur, karena dengan cara mengendurkan otot-otot secara sengaja akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai (Cahyaningsih, 2016).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan adalah dengan menggunakan terapi *back massage* (pijat punggung). Massage atau pijat merupakan tindakan yang dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Yantina dan Evrianasari, 2020). Terapi massage terbukti dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan mood dan kualitas tidur, dan mengurangi nyeri punggung (Hollenbach, 2013).

Selain dua metode tersebut, aromaterapi lavender juga dapat dipilih sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan (Rosalinna, 2019).

Hasil studi pendahuluan berupa wawancara menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Bantarjaya mengalami keluhan seperti mudah lelah, sering pusing serta emosi yang tidak stabil seperti sensitif/perasa dan mudah marah. Segala keluhan tersebut dapat muncul disebabkan karena kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil dan terbukti bahwa 6 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan tidur (sulit tidur). Tidur yang berkualitas dapat dicapai dengan mengubah perilaku ibu hamil dengan memperbaiki pengetahuan sebagai dasar dalam mengerjakan sebuah perilaku. Perubahan perilaku tersebut membutuhkan waktu dan pendampingan dari pihak yang mudah dijangkau oleh ibu hamil baik dari waktu maupun jarak yaitu kader kesehatan. Desa Bantarjaya mempunyai kader Kesehatan yang aktif. Kader kesehatan inilah yang akan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perseorangan maupun masyarakat serta untuk bekerja dalam hubungan yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil melalui peran aktif kader Kesehatan dengan membekali mereka teknik peningkatan kualitas tidur ibu hamil melalui pelatihan *back massage*, relaksasi napas dalam dan pemberian aroma terapi. Tujuan dari kegiatan ini adalah supaya kader Kesehatan dapat menyebarluaskan informasi dan keterampilan yang telah didapat selama pelatihan kepada ibu hamil didekat tempat tinggalnya masing-masing. Dengan demikian keluhan ibu hamil baik fisik maupun psikologis akibat kurang tidur dapat diturunkan sehingga Kesehatan ibu hamil beserta janin dapat ditingkatkan.

METODE

Kegiatan PkM ini dilaksanakan melalui empat tahapan. Tahap pertama adalah peninjauan wilayah guna mengidentifikasi permasalahan mitra yaitu gangguan tidur pada ibu hamil. Tahap kedua adalah menyusun rencana penyelesaian masalah dengan menggerakkan peran serta kader kesehatan dalam menangani

masalah mitra. Tahap ketiga adalah melaksanakan pelatihan teknik peningkatan kualitas tidur kepada 20 kader kesehatan Desa Bantarjaya berupa penggunaan aroma terapi lavender, teknik pernapasan dalam dan *back massage*. Tahap keempat adalah penerapan teknik peningkatan kualitas tidur oleh kader kesehatan kepada ibu hamil dimana masing-masing kader memberikan intervensi kepada dua orang ibu hamil.

A. Tahap Persiapan

1. Mengurus izin ke Kesbangpol Kabupaten Bekasi
2. Mengurus izin ke Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi
3. Mengurus izin ke Puskesmas Pebayuran
4. Mengurus izin ke Desa Bantarjaya
5. Melakukan studi pendahuluan kepada ibu hamil terkait permasalahan gangguan tidur

B. Tahap Perencanaan

1. Menetapkan solusi permasalahan mitra berupa pelatihan kepada kader kesehatan
2. Menyusun anggaran kegiatan
3. Menyusun instrument/alat bantu pelatihan berupa lembar balik, diffuser, minyak aromaterapi lavender, krim masase
4. Melakukan koordinasi dengan pejabat Desa dan kader
5. Menentukan tempat dan waktu kegiatan yaitu di Balai Desa Bantarjaya pada tanggal 7 Oktober 2022

C. Tahap Pelaksanaan & Evaluasi

1. Memaparkan materi terkait gangguan tidur pada ibu hamil dan cara mengatasinya
2. Mendemonstrasikan teknik pernapasan dalam, *back massage* dan pemberian aroma terapi lavender
3. Mempraktikkan seluruh keterampilan oleh kader
4. Melakukan evaluasi
5. Mempraktikkan kembali setelah dievaluasi

D. Tahap Tindaklanjut

1. Kader kesehatan menyebarkan informasi (keterampilan dan pengetahuan) yang telah didapat kepada ibu hamil
2. Ibu hamil melakukan teknik yang telah diajarkan secara mandiri

Kegiatan pelatihan peningkatan kualitas tidur ibu hamil dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan berupa perizinan kepada pihak terkait dan mitra berjalan dengan lancar. Studi pendahuluan terkait masalah pada ibu hamil dilaksanakan dengan bantuan kader Kesehatan melalui wawancara langsung didapatkan hasil 6 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan tidur (sulit tidur) yang mengakibatkan beberapa keluhan fisik dan psikologis.

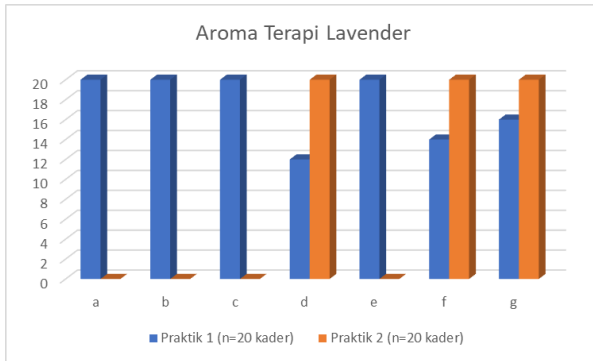
Tahap kedua adalah merencanakan kegiatan PkM melalui diskusi dengan kader, Puskesmas dan pejabat Desa. Untuk lebih mengefektifkan hasil kegiatan maka diputuskan solusi dari masalah mitra adalah melalui pelatihan kepada kader Kesehatan dimana setelah dilatih, kader tersebut harus menyebarluaskan informasi dan keterampilan terkait teknik meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Anggaran PkM disusun berdasarkan kebutuhan kegiatan. Adapun instrument dalam PkM ini menggunakan kuesioner dan daftar tilik. Kegiatan dilaksanakan di kantor Desa Bantarjaya mengingat tempatnya yang luas dan strategis dalam arti mudah dijangkau oleh kader Kesehatan pada tanggal 7 Oktober 2022.

Pelatihan teknik peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada kader Kesehatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Yang pertama adalah pemaparan materi menggunakan power point berisi pengertian, tujuan, manfaat dan prosedur *back massage*, relaksasi napas dalam serta aromaterapi lavender. Selanjutnya mendemonstrasikan ketiga prosedur teknik meningkatkan kualitas tidur di depan kader kesehatan. Satu per satu kader Kesehatan mempraktikkan prosedur didampingi dan dievaluasi ketepatan langkah dalam daftar tilik yang telah diberikan sebelumnya. Pelaksana PkM melakukan evaluasi dengan memberikan masukan dan pengulangan prosedur masih belum tepat. Tahapan terakhir adalah kader Kesehatan yang belum sempurna melaksanakan prosedur secara sistematis mengulang kembali mempraktikkan teknik peningkatan kualitas tidur.

Keberhasilan kegiatan PkM ini tercermin dari penguasaan *skill*/keterampilan kader kesehatan untuk diterapkan kepada ibu hamil di Desa Bantarjaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

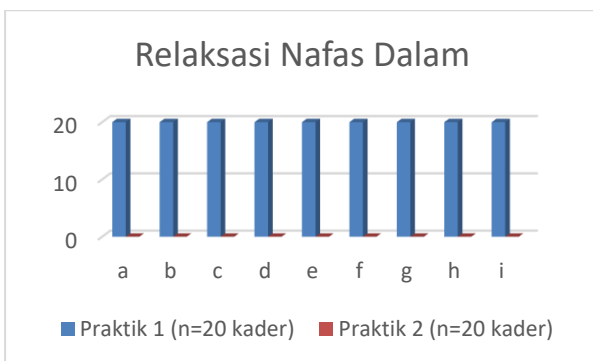
Hasil



Gambar 1. Penguasaan Keterampilan Pemberian Aroma Terapi Lavender

Keterangan :

- a : Menyiapkan alat : Minyak aroma terapi lavender dan Tisu
- b : Memberi salam dan menjelaskan tujuan.
- c : Menganjurkan responden duduk dengan tenang.
- d : Teteskan minyak aroma terapi lavender (2-3 tetes) ke tisu yang telah disediakan dan diberikan 2 jam sebelum tidur.
- e : Arahkan tisu yang sudah di tetesi minyak esensial ke arah hidung kemudian hirup secara inhalasi dengan cara perlahan-lahan.
- f : Menganjurkan kepada responden untuk relaks dan menenangkan pikiran.
- g : Menganjurkan responden menghirup aroma terapi tersebut dengan durasi waktu sekitar 30 menit.

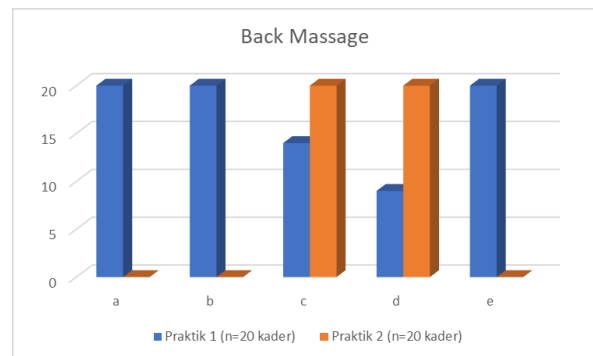


Gambar 2. Penguasaan Keterampilan Relaksasi Nafas Dalam

Keterangan :

- a : Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b : Usahakan tetap rileks dan tenang.
- c : Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui mulut.

- d : Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- e : Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- f : Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- g : Usahakan agar tetap konsentrasi.
- h : Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks.
- i : Ulangi selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.



Gambar 3. Penguasaan Keterampilan Back Massage

Keterangan :

- a : Menyiapkan alat dan ruangan
- b : Mengaplikasikan minyak zaitun pada telapak tangan
- c : Meletakkan kedua tangan pada sisi kanan dan kiri tulang belakang pasien. Memulai massage dengan gerakan effleurage, yaitu massage dengan gerakan sirkuler dan lembut secara perlahan ke atas menuju bahu dan kembali ke bawah hingga ke bokong. Menjaga tangan tetap menyentuh kulit.
- d : Meremas kulit dengan mengangkat jaringan di antara ibu jari dan jari tangan. Meremas ke atas sepanjang di kedua sisi tulang belakang dari bokong ke bahu dan sekitar leher bagian bawah dan usap ke bawah arah sakrum
- e : Akhiri gerakan dengan massase memanjang ke bawah

Seluruh kader (sebanyak 20 orang) telah mampu menguasai teknik meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Tahap terakhir adalah menyebarkan informasi dan keterampilan yang telah didapatkan kader kepada 2 orang ibu hamil di wilayah Desa Bantarjaya serta memotivasi ibu hamil untuk melakukan relaksasi nafas dalam serta pemberian

aromaterapi lavender secara mandiri sedangkan *back massage* dapat dilakukan oleh anggota keluarga seperti suami dan lainnya.

Pembahasan

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama berakhir. Pada trimester kedua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah sudah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain-lain. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal. 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur. Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester ketiga. Gangguan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lambat dan tidur REM yang mungkin meningkat pada stadium satu. Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan juga trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur. Gerakan janin, nyeri ulu hati (*hurtburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan

kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Wahyuni dan Ni'mah, 2013).

Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur pada wanita hamil, yang berdampak terhadap kondisi kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Dampak buruk dari gangguan tidur bagi kesehatan dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, mengganggu artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stress,

gangguan motorik, peningkatan denyut jantung dan hipertensi. Ibu hamil yang mengalami stress, depresi dan hipertensi dapat berakibat buruk bagi ibu hamil dan juga janinnya. Karena bisa mengakibatkan premature dan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), preeklamsi pada ibu hamil dan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Janiwarty, B dan Pieter, 2013).

Masalah gangguan tidur pada ibu hamil harus diatasi karena jika hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, dimana ibu hamil menjadi mudah lelah, malas, emosi meningkat dan berakhir dengan stress yang memicu peningkatan kerja jantung sehingga akan meningkatkan risiko terjadinya persalinan premature. Jika tidur rata-rata dalam semalam 3-4 jam bahkan kurang, maka tingkat kekebalan tubuh akan menurun dan mudah mengalami stress. Kualitas tidur yang buruk juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Dalam kaitannya dengan tekanan darah, stress dapat meningkatkan resistensi vaskular perifer dan curah jantung serta menstimulasi aktivitas sistem saraf simpatis (Black, J dan Hawks, 2014).

Aromaterapi lavender mempunyai kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur (Supriyatna, 2015).

Aromaterapi lavender digunakan dengan cara dihirup dimana pada saat ibu hamil menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke dalam cavum nasalis dan diterima oleh neuron olfaktorius yang kemudian diteruskan ke bulbus olfaktorius, kemudian ke limbic sistem pada otak. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Efek aromaterapi lavender pada aktivitas EEG (*Electro Encephalogram*) menunjukkan terjadinya peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta sehingga dapat meningkatkan waktu tidur (Julianto, 2016).

Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Essensial oil rose merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, ketegangan syaraf, sakit kepala, dan insomnia (Karadag, 2015).

Aromaterapi lavender yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi sehingga bisa

meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Menghirup lavender yang memiliki kandungan linalool dapat merangsang saraf olfaktorius yang mengantarkan impuls hingga ke otak melalui olfactorybulb yang berhubungan dengan strukturotak / sistem limbik seperti amygdalayang merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap bau-bauan) sehingga menghirup lavender dapat memiliki efek menenangkan. Saat tubuh dalam keadaan rileks, maka aktivasi RAS menurun dan BSR mengambil alih sehingga menyebabkan tidur. Oleh karena itu aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur (Sari, D dan Leonard, 2018).

Upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan adalah dengan terapi nonfarmakologi diantaranya menggunakan terapi back massage (pijat punggung). Penelitian yang dilakukan Field et al menunjukkan bahwa terapi massage terbukti dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan mood dan kualitas tidur, dan mengurangi nyeri punggung (Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, 2013).

Pijatan dapat menstimulasi pengeluaran zat kimiawi dalam tubuh seperti serotonin atau endorphin. Terapi pijat merupakan terapi dengan pendekatan holistic yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, dan meningkatkan aliran kelenjar limphe ke dalam saluran pembuluh darah dan membantu pengeluaran sisa metabolisme dan mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rilek dan meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki kesehatan pada umumnya (Nurgiwiyati, 2015).

Terapi back massage terbukti signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil hal ini dapat terjadi karena back massage membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormone endorphin yang merupakan zat kimia endogen (diproduksi oleh tubuh) yang terstruktur serupa dengan opioid (juga disebut sebagai opiat atau narkotik). Apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini maka salah satu efeknya adalah memberikan rasa nyaman, senang, dan rileks sehingga mampu memperbaiki psikologis dan ketegangan ibu hamil yang pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil. Oleh karena itu, back massage dapat menjadi bagian dari terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kesehatan khususnya untuk

membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil terutama pada trimester ketiga (Yantina dan Evrianasari, 2020).

Dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam dapat membuat darah didalam tubuh penuh oleh oksigen yang dipompa oleh jantung menuju aorta, arteri, arthola memasuki mikrosirkulasi dari arthola menuju thoroughfare chanel lalu kecabang kapiler yang dikendalikan oleh precapillary sphincter. Hampir semua darah dari arteri menuju ke vena cava melalui mikrosirkulasi, namun pada keadaan tertentu darah dapat langsung dari arteriola menuju ke vena melauli pintas (shunt) arteri-venula. Kapiler sebagai tempat pertukaran sat gizi dan hasil akhir metabolisme dengan ektravaskuler dan selanjutnya dengan intra sel (Masnina, R dan Setyawan, 2018).

Manfaat terapi relaksasi napas dalam yaitu meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah dan membuat tubuh menjadi rileks (Ariyanti, R., & Yulianti, 2020).

Relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efsisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional (Laili, F dan Wartini, 2017).

Kader Kesehatan adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin diposyandu, sehingga seorang kader posyandu harus mau bekerja secara sukarela dan ikhlas, mau dan sanggup melaksanakan kegiatan posyandu, serta mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu (Trisanti, I dan Khoirunnisa, 2018). Fungsi kader adalah mampu melaksanakan sejumlah kegiatan yang ada di lingkungannya. Kegiatan yang dilakukan sifatnya sederhana akan tetapi juga harus berguna untuk masyarakat dan kelompok (Trisanti, I., & Risnawati, 2017).

Kader inilah yang nantinya menjadi motor penggerak atau pengelola dari upaya kesehatan primer. Melalui kegiatannya sebagai kader di diharapkan mampu menggerakkan masyarakat untuk melakukan kegiatan yang bersifat swadaya dalam rangka peningkatkan status kesehatan. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kader dalam menjalankan tugasnya, diantaranya adalah pengetahuan kader, pekerjaan, pendidikan dan

sebagainya. Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Sari, 2015).

Kader yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan dapat memberikan layanan yang baik dan bermutu bagi masyarakat. Pengetahuan kader dapat meningkat seiring dengan lama menjadi kader, pengalaman di lapangan dalam menangani kasus dan pelatihan-pelatihan yang telah diikuti (Trisanti, I dan Khoirunnisa, 2018).

Harapan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semakin bertambahnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan terkait teknik meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil. Selanjutnya cakupan ibu hamil yang mendapatkan informasi terkait hal tersebut makin luas.

SIMPULAN

Kegiatan PkM teknik meningkatkan kualitas tidur bertujuan untuk membekali kader Kesehatan dengan pengetahuan dan keterampilan dalam rangka membantu ibu hamil mengatasi keluhan akibat gangguan tidur (sulit tidur) seperti mudah lelah, pusing, mudah marah dan sebagainya. Setelah dilaksanakan pelatihan ini pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan pada praktik kedua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Ketua Yayasan Medika Bahagia yang telah memberikan dana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada pimpinan Universitas Medika Suherman dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini serta seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ariyanti, R., & Yulianti, I. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Polita*, 5(1), 29–34.
- Black, J dan Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Emman Patria.
- Cahyaningsih, A. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta*. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Gultom, D. O. V. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*,

1(1).

- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). *NonPharmacological Intervention For Sleep Quqlity And Insomnia During Pregnancy: A sistematic review.* 57(3).
- Hollenbach, D. et al. (2013). Nonpharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), 260–70.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Rapha Publishing.
- Julianto. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Deepublish.
- Karadag, E. et al. (2015). *Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients.* <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Laili, F dan Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3).
- Masnina, R dan Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119 – 128.
- Nurgiwiyati, W. (2015). *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidan Keperawatan*. In Media.
- Pieter, H. Z. (2018). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Kencana Prenada Media Group.
- Rosalinna. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2).
- Sari, D dan Leonard, D. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih.* <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sari, N. N. (2015). Bimbingan Kader Posyandu Dengan Kepatuhan Kunjungan Ibu Balita Di Posyandu. *Jurnal Ners LENTERA*, 3(1), 1–9.
- Supriyatna. (2015). *Fitoterapi Sistem Organ: Pandangan Dunia Barat Terhadap Obat Herbal Global*. Deepublish.
- Trisanti, I., & Risnawati, I. (2017). Motivasi Kader Dan Kelengkapan Pengisian Kartu Menuju Sehat Balita Di Kabupaten Kudus. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 1(1), 1–11.
- Trisanti, I dan Khoirunnisa, F. (2018). Kinerja

Kader Kesehatan Dalam Pelaksanaan Posyandu Di Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 192–199.

Wahyuni dan Ni'mah, L. (2013). Manfaat Senam hamil Untuk Meningkatkan DURasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 145–152.

Yantina dan Evrianasari. (2020). Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 6(4), 408–412.