

EFEKTIFITAS AKUPRESUR MERIDIAN BL 23 (SHENSU) DAN AROMATERAPI LEMONGRASS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Setiana Andarwulan¹, Fenita Mei Fenataria²
setianaandarwulan@unipasby.ac.id¹, fenitamf5@gmail.com²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ABSTRAK

Gangguan tidur pada wanita hamil merupakan permasalahan yang cukup kompleks, dengan variasi tingkat keparahan dan waktu kejadian yang berbeda beda. Rasa tidak nyaman selama kehamilan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur biasanya diberikan terapi farmakologis, seperti Mevlaquine dan Temazepam namun, berpotensi risiko dan efek samping yang mungkin terkait dengan penggunaan obat tersebut. Salah satu alternatif terapi nonfarmakologi, antaranya akupresur meridian BL 23 untuk relaksasi dan memperbaiki sirkulasi darah. Terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan cara lain, seperti aromaterapi Lemongrass, untuk relaksasi yang lebih mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Experimental. Penelitian one group pre-test post-test design, dengan populasi 35 orang dan besar sampel 30 responden. Secara purposive sampling. Dianalisa menggunakan Kolmogorov Smirnov, didapatkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass efektif memperbaiki kualitas tidur. Terapi non farmakologis dalam bentuk komplementer ini dapat menjadi acuan tenaga kesehatan memberi terapi yang aman dan tidak beresiko terhadap pasiennya.

Kata Kunci: Akupresur BL 23 (Shensu), Aromaterapi Lemongrass, Kualitas Tidur Ibu Hamil.

ABSTRACT

Sleep disorders in pregnant women is a complex problem, with variations in severity and timing of occurrence. Discomfort during pregnancy leads to disturbed sleep patterns in pregnant women. Pregnant women who experience sleep disorders are usually given pharmacological therapies, such as Mevlaquine and Temazepam however, there are potential risks and side effects that may be associated with the use of these drugs. One alternative non- pharmacologic therapy includes acupressure of the BL 23 meridian for relaxation and improved blood circulation. This therapy can also be combined with other methods, such as Lemongrass aromatherapy, for deeper relaxation. This study aims to determine the effectiveness of BL 23 meridian acupressure (shensu) and lemongrass aromatherapy on the quality of sleep of third trimester pregnant women. The type of research used is quantitative with a Quasy Experimental research design. Research one group pre-test post-test design, with a population of 35 people and a sample size of 30 respondents. By purposive sampling. Analyzed using Kolmogorov Smirnov, the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test showed the value of Asymp. Sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ then H_1 is accepted so it can be concluded that acupressure meridian BL 23 (shensu) and lemongrass aromatherapy effectively improve sleep quality. Non- pharmacological therapy in this complementary form can be a reference for health workers to provide therapy that is safe and not risky for their patients.

Keywords: BL 23 (Shensu) Acupressure, Lemongrass Aromatherapy, Sleep Quality Of Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Beberapa faktor, seperti perubahan fisiologis, hormonal, fisik dan perilaku umumnya dapat mempengaruhi wanita pada kehamilan trimester III yang dapat menyebabkan munculnya beberapa keluhan pada ibu hamil. Keluhan yang sering dirasakan pada ibu hamil trimester ketiga antara lain nyeri punggung, penurunan jumlah dan kualitas tidur, hal ini terjadi karena ibu susah untuk tidur atau insomnia. Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Evrianasari, 2020).

Gangguan tidur pada wanita hamil merupakan permasalahan yang cukup kompleks, dengan variasi tingkat keparahan dan waktu kejadian yang berbeda pada setiap trimester kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan ibu hamil, termasuk risiko perpanjangan persalinan dan kemungkinan persalinan sesar. Pada umumnya, gangguan tidur pada wanita hamil dapat mencakup penurunan presentase gelombang tidur yang lamban. Fenomena ini dapat terjadi pada semua trimester kehamilan, tetapi umumnya lebih intens dikeluhkan selama trimester ketiga (Sukorini, 2017).

Data hasil polling tidur di Amerika oleh National Sleep Foundation 2017 ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% , sejumlah 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III , sisanya 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun dimalam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam.

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Manullang et al., 2021).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia. Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain (Manullang et al., 2021).

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. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur kadang-kadang cenderung mencari bantuan dalam bentuk terapi farmakologis, seperti Meflaquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Namun, menyadari potensi risiko dan efek samping yang mungkin terkait dengan penggunaan obat-obatan tersebut pada kehamilan, muncul kebutuhan akan pendekatan yang lebih aman (Yantina , 2020).

Salah satu solusi yang dapat dijelajahi sebagai alternatif adalah terapi nonfarmakologi, di antaranya adalah terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti memberikan manfaat positif dalam mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan. Salah satu terapi menghilangkan insomnia adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian

GV, setinggi batas lumbal kedua. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan. Prognosis sulit tidur akanburuk jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Aswitami et al., 2021).

Selain itu, pijatan dapat memberikan dukungan psikologis kepada ibu hamil, meningkatkan rasa kenyamanan, dan menciptakan ikatan emosional yang positif dengan janin. Dalam konteks terapi nonfarmakologi, penggunaan pijatan sebagai bagian dari upaya mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan memberikan alternatif yang aman dan alami. Terapi ini juga dapat diintegrasikan dengan cara lain, seperti aromaterapi lemongrass, untuk menciptakan pengalaman relaksasi yang lebih mendalam (Millati et al., 2022).

Minyak aromaterapi lemongrass merupakan salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur. Lemongrass merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator dari lemongrass dapat membantu peningkatan kualitas tidur (Millati et al., 2022).

Berdasarkan data kohort ANC bulan Desember 2023 ada di PMB Tutut Ismayanti Amd.Keb., 88% ibu hamil trimester III mengatakan bahwa mereka mengalami keluhan sulit tidur sejak usia kehamilan masuk 7 bulan yang mengganggu aktivitas sehari – hari dan mengganggu nyaman untuk tidur. Penulis mengangkat salah satu pasien Ny. W di karenakan Ny. W kehamilan pertama, belum pernah melakukan pengobatan dan keluhan yang dialami ibu sesuai dengan kriteria subjek kasus yang diangkat oleh penulis yaitu masalah nyeri punggung yang berdampak pada kualitas tidur. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian disana.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Experimental. Quasi Eksperimen ialah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen, namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan pembandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian “Efektifitas Akupresure Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Terhadap Kualitas Tidur Hamil Trimester III” ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Tutut Ismayanti yang beralamatkan di Jl.Raya Saimbang, Kebonagung, Kec.Sukodono, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur dan Praktik Mandiri Bidan Suprihatin yang beralamatkan dusun Kemendung, Sidodadi, Kec.Taman, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Periode penelitian dilakukan dari bulan April – Juni 2024. Pengambilan sampel yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami kesulitan tidur (Insomnia) sebanyak 30 responden yang diberi intervensi akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass dilakukan selama 2x dalam seminggu.

Pada penelitian yang sudah dilakukan juga ada beberapa kendala, mulai dari responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, responden yang tidak bersedia untuk diberi perlakuan karena alasan tidak nyaman, dan terkendala pada waktu dilakukannya akupresur yang tidak maksimal, yang seharusnya dilakukan 2x dalam seminggu tetapi dilakukan hanya 1x dalam seminggu.

Data Umum

Karakteristik dari 30 responden pada kelompok intervensi akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik umum responden.

	Karakteristik	F	%
Umur	< 20 Tahun	5	16,67
	20 - 35 Tahun	25	83,33
	> 35 Tahun	0	0
Pendidikan	SD	3	10
	SMP	2	6,67
	SMA	18	60
Perguruan	Tinggi	7	23,33
	Bekerja	20	66,67
Pekerjaan	Tidak Bekerja	10	33,33

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa karakteristik responden sebagai berikut. Berdasarkan hasil penelitian pada karakteristik umum responden menyebutkan bahwa umur responden pada pemberian akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar 20-35 tahun sejumlah 25 responden (83,33%). Karakteristik pendidikan responden pada pemberian akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar pendidikan SMA sejumlah 18 responden 60%. Karakteristik pekerjaan pada pemberian akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar ibu hamil trimester III bekerja sejumlah responden 70%.

Data Khusus

1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Akupresur Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kualitas tidur	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Baik	4	13,33	19	63,33
Buruk	26	86,67	11	36,67

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa kualitas tidur pada responden sebelum diberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar kualitas tidur buruk sejumlah 26 responden 86,67%. Sedangkan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah 2x dalam seminggu diberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass didapatkan hasil sebagian besar baik sejumlah 19 responden 63,33%.

2. Distribusi Frekuensi Pemberian Akupresur Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pemberian akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pemberian	Akupresur Meridian BL 23 (Shensu)		Aromaterapi Lemongrass	
	F	%	F	%
Dilakukan Teratur	27	90	30	100
Tidak Dilakukan Teratur	3	10	0	0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa pemberian akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass, responden diberi perlakuan akupresur meridian BL 23 (shensu) secara teratur sejumlah 27 responden 90%, dilalukan secara tidak teratur sejumlah 3 responden 10% dan diberi aromaterapi seluruhnya dilakukan secara teratur sejumlah 30 responden 90%.

3. Tabulasi Silang Pemberian Akupresur meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Hasil penelitian dari 30 responden yang diberi akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagai berikut:

Tabel 4. Tabulasi pemberian akupresur meridian BL 23 dan aromaterapi

	Kualitas Tidur			
	Baik ≤ 5		Buruk > 5	
	f	%	f	%
Akupresur Meridian BL 23(shensu) dan aromaterapi lemongrass	19	63,33	11	36,67
Dilakukan teratur	17	56,67	10	33,33
Tidak dilakukan teratur	2	6,67	1	3,33

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang diberi akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass yang berkualitas tidur baik sejumlah 19 responden 63,33%.

Dan untuk pemberian yang dilakukan teratur sebagian besar berkualitas tidur baik sejumlah 17 responden 56,67%. Untuk pemberian yang dilakukan tidak teratur sebanyak 2 responden 6,67% yang berkualitas tidur baik dikarenakan kebiasaan tidur sebelumnya memang sudah baik dan 1 responden 3,33% berkualitas tidur buruk dikarenakan tidak maksimal dalam melakukan akupresur dan aromaterapi.

Analisis Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan pembacaan data uji Kolmogorov Smirnov – Shapiro Wilk dimana jumlah data sebanyak 30 responden < 50 responden, data dikatakan normal apabila ρ value $> 0,05$ dan data dikatakan tidak normal apabila ρ value $< 0,05$. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. uji normalitas data dengan Kolmogorov Smirnov – Shapiro Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.172	30	.023	.957	30	.266
POSTTEST	.211	30	.002	.908	30	.014

Berdasarkan tabel 5. maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester III nilai sig pretest 0,023 dan posttest 0,02 $< 0,05$ Maka sesuai dengan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov Smirnov di atas, data dinyatakan berdistribusi tidak normal sehingga dapat dilanjutkan uji homogenitas dengan menggunakan Levene.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini dapat disajikan

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL Based on Mean	.212	1	58	.647
Based on Median	.389	1	58	.535

Based on Median and with adjusted df	.389	1	53.613	.535
Based on trimmed mean	.229	1	58	.634

Tabel 6. uji homogenitas

Berdasarkan tabel 6. maka dapat disimpulkan bahwa nilai signifikan based on mean $0,634 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa varian data adalah homogen. Maka dilanjutkan uji berikutnya yaitu Wilcoxon Signed Ranks Test.

Uji Statistik

Menggunakan pendekatan probabilistik yaitu membandingkan antara nilai p- value dan nilai alpha (α), nilai α dalam penelitian ini 5%, apabila nilai p- value $\leq \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan apabila nilai p-value $> \alpha$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak .

Tabel 4.7 Uji Statistik
Test Statistics^a

POSTTEST - PRETEST	
Z	-4.805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat disimpulkan bahwa nilai pretest dan posttest pada kedua kelompok menunjukkan nilai Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,000, nilai tersebut dengan kriteria sig atau p-value H_0 ditolak jika sig $< 0,05$. Dari hasil nilai tersebut artinya $0,000 < 0,005$, maka H_1 diterima dan

H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektifitas akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass berpengaruh unmtuk memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Akupresur Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Pada Ibu Hamil Trimester III.

Hasil penelitian yang dilakukan di PMB Tutut Ismayanti dan PMB Suprihatin di Sidoarjo menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III di keduanya sebelum diberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sejumlah 26 orang (86,67%). Hanya ada 4 orang (13,33%) ibu hamil trimester III yang mempunyai kualitas tidur baik.

Hal ini dapat terjadi karena sebelumnya ibu hamil memang sudah mempunyai kebiasaan dan pola tidur yang baik, sehingga ibu hamil pada trimester III tidak mengalami kesulitan tidur yang kebanyakan ibu hamil rasakan di trimester III ini. Penelitian ini sama halnya dengan penelitian Palfiana (2018), tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu timester III di Waluyo Jati yang menjelaskan bahwa dari 71 responden sejumlah 53 ibu hamil 74,6% mengalami kualitas tidur buruk sedangkan sejumlah 18 responden 25,4% mengalami kualitas tidur baik (Palifiana, 2018).

Hal ini disebabkan karena faktor perubahan fisik yang sering dialami ibu hamil pada trimester III kehamilannya, diantaranya yaitu sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil, ibu juga susah untuk mengawali tidur lebih awal karena merasakan nyeri punggung bagian bawah yang mulai terasa pada trimester ketiga kehamilan. Kualitas tidur ibu hamil trimester III yang buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa ibu hamil trimester III mayoritas berada pada kelompok usia reproduksi yaitu 20 – 35 tahun sejumlah 25 orang 83,33%. Umur yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan

adalah 20-35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Dalam penelitian ini sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan adanya faktor lain seperti gangguan kenyamanan fisik yang lebih dominan dirasakan oleh ibu hamil (Yunitasari, 2021).

Hal ini juga sejalan dengan kesiapan ibu untuk hamil dan menghadapi semua faktor yang akan dihadapi. Semakin matang usia ibu juga semakin siap untuk menghadapi faktor dan perubahan yang akan datang. Ibu juga sudah mempersiapkan fisik dan mental dalam kehamilannya. Ibu hamil trimester III dengan rentang usia < 20 tahun sejumlah 5 orang 16,67%. Hamil dengan umur dibawah 20 tahun dapat menjadi risiko dalam kehamilan karena organ reproduksi yang belum matang. Usia di bawah 20 tahun dapat menjadi risiko terjadinya ketidak siapan menjadi ibu bisa disebut dengan artian baby blues (Sukorini, 2017).

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan, Kesiapan mental ibu hamil di bawah 20 tahun dapat sangat bervariasi. Banyak faktor yang memengaruhi, seperti dukungan keluarga, pendidikan, dan akses ke informasi kesehatan. Di satu sisi, ibu hamil muda sering kali menghadapi tekanan sosial dan emosional yang lebih besar, seperti stigma atau kurangnya pengalaman. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan stres sehingga ibu jadi gelisah dan sulit untuk tidur. Di sisi lain, mereka juga masih beradaptasi pada situasi yang baru. Pada jenjang pendidikan responden sebagian besar adalah SMA yaitu sejumlah 18 orang 60%. Pendidikan yang tinggi berpengaruh juga terhadap kesiapan mental ibu dalam kehamilan. Ibu hamil secara tidak langsung dapat mencari informasi tentang keluhan keluhan yang dirasakan saat kehamilan trimester III (Nurmayanti, 2018).

Pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehamilan ibu. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih siap menghadapi kehamilan dan perawatan. Mereka sering kali memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, memahami pentingnya perawatan prenatal, dan mampu membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka dan anak. Di sisi lain, kurangnya pendidikan dapat meningkatkan risiko kehamilan yang tidak direncanakan, kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi, dan akses terbatas ke layanan kesehatan. Pendidikan juga berperan dalam membentuk sikap dan nilai-nilai terkait parenting, sehingga mendukung perkembangan anak yang lebih baik.

Perihal pekerjaan responden sebagian besar bekerja sebanyak 20 orang 70% dan yang tidak bekerja sejumlah 10 orang 30%. Dari pekerjaan dapat dilihat bahwa ibu hamil yang bekerja lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh pekerjaannya, karena selain bekerja ibu juga mempunyai tanggung jawab pekerjaan rumah tangganya, sehingga ibu yang bekerja mempunyai resiko komplikasi yang meningkat dengan tingkat stres yang tinggi. Sedangkan ibu yang tidak bekerja dimana ibu banyak menghabiskan waktu aktifitas sehari-hari di rumah. Ibu rumah tangga memiliki resiko komplikasi lebih kecil dibandingkan ibu yang bekerja, karena pekerjaan rumah tangga juga bisa lebih flexible mengerjakannya tanpa ada deadline tertentu (Pusparini, 2021).

Pada hasil penelitian, Ibu hamil yang bekerja memang dapat mengalami peningkatan tingkat stres, tergantung pada berbagai faktor. Di satu sisi, pekerjaan bisa memberikan rasa pencapaian dan stabilitas finansial, yang dapat membantu mengurangi kecemasan terkait kehamilan. Namun, tuntutan pekerjaan, jam kerja yang panjang, dan kurangnya dukungan di tempat kerja bisa menambah tekanan dan stres. Stres yang tinggi selama kehamilan bisa berdampak negatif, baik bagi kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Stres juga bisa membuat ibu hamil menjadi kesulitan tidur dan menjadikan kualitas tidur buruk.

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu

maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Beberapa faktor, seperti perubahan fisiologis, hormonal, fisik dan perilaku umumnya dapat mempengaruhi wanita pada kehamilan trimester III yang dapat menyebabkan munculnya beberapa keluhan pada ibu hamil. Keluhan yang sering dirasakan pada ibu hamil trimester ketiga antara lain nyeri punggung, penurunan jumlah dan kualitas tidur, hal ini terjadi karena ibu susah untuk tidur atau insomnia. Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Evrianasari, 2020). Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan yang menyatakan bahwa gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil dapat memperburuk respon inflamasi tubuh dan menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berhubungan dengan sel-sel kekebalan. Bila tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta, menyebabkan penyakit pembuluh darah, dan kelahiran bayi premature (Sukorini, 2017).

Kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7–8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini tergantung pada umur saat ibu hamil dan stamina yang dirasakan ibu. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan.

Ibu hamil membutuhkan tenaga lebih banyak daripada ibu yang tidak sedang hamil. Penting bagi ibu hamil untuk memulihkan tenaga setelah beraktivitas dengan istirahat atau tidur (Sukorini, 2017).

2. Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Akupresur Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa ibu hamil trimester III di PMB Tutut Ismayanti dan Suprihatin Sidoarjo setelah diberi akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sejumlah 19 orang 63,33%.

Kehamilan trimester III disebutkan bahwa banyak terjadi perubahan, baik perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil juga sangat bermacam-macam, dari ketidaknyamanan ibu hamil yang sangat beragam tersebut dapat menimbulkan gangguan sulit tidur. Sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur menjadi berantakan dan menjadikan kualitas tidur menjadi buruk. Salah satu solusi yang dapat dijelajahi sebagai alternatif adalah terapi nonfarmakologi, di antaranya adalah terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti memberikan manfaat positif dalam mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan. Salah satu terapi menghilangkan insomnia adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Selain itu, pijatan dapat memberikan dukungan psikologis kepada ibu hamil, meningkatkan rasa kenyamanan, dan menciptakan ikatan emosional yang positif dengan janin. Dalam konteks terapi nonfarmakologi, penggunaan pijatan sebagai bagian dari upaya mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan memberikan alternatif yang aman dan alami. Terapi ini juga dapat diintegrasikan dengan cara lain, seperti aromaterapi (Millati, 2022).

Berdasarkan dari hasil penelitian Permatasari (2019) menyatakan titik akupresur yang dapat menjadi terapi untuk memperbaiki kualitas yaitu pada titik BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh. Semua titik-titik meridian bladder dapat dipilih untuk mengatasi gangguan pada

fungsi kantong kemih dan daerah sepanjang jalur meridiannya, seperti: ngompol, sakit kencing, sakit pada pinggang, punggung, bokong, lutut, betis, tumit, leher, mata, kepala dan lain-lain.

Berdasarkan dari hasil penelitian Qodri (2020) menyatakan bahwa minyak aromaterapi yang dihasilkan dari sereh dapat diterapkan dengan berbagai cara, seperti pengolesan pada kulit, penghirupan aroma, atau bahkan dicampurkan ke dalam makanan dan minuman. Ada banyak penelitian tentang pemberian terapi non farmakologi untuk mengatasi masalah kesehatan, termasuk kesehatan ibu dan anak, salah satunya adalah gangguan salah satunya adalah gangguan tidur yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga.

Berdasarkan dari hasil penelitian Permatasari (2019) menyatakan bahwa salah satu terapi nya yaitu terapi non farmakologi dengan akupresur meridian BL 23 dan aromaterapi lemongrass membuat pasien rileks dan berhasil untuk tidur. Akupresur titik bladder 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua dan ketiga terbukti efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah, titik tersebut mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan. Semua titik-titik meridian bladder dapat dipilih untuk mengatasi gangguan pada fungsi kantong kemih dan daerah sepanjang jalur meridiannya, seperti: ngompol, sakit kencing, sakit pada pinggang, punggung, bokong, lutut, betis, tumit, leher, mata, kepala dan lain-lain.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tayfun (2019) menyatakan bahwa aromaterapi memanfaatkan kombinasi minyak esensial yang berbeda untuk merangsang respon fisik dan emosional dalam tubuh. Selain manfaat langsungnya, aromaterapi juga menjadi bagian integral dari pendekatan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Banyak orang mengintegrasikan aromaterapi dalam rutinitas sehari-hari mereka sebagai cara alami untuk mengatasi sulit tidur (insomnia). Aromaterapi dapat diberikan melalui berbagai cara yaitu di oleskan/disemprotkan pada benda/bagian tubuh, dicampurkan pada air mandi, digunakan untuk massage ataupun dengan cara inhalasi/diuapkan menggunakan diffuser. Penggunaan aromaterapi dengan cara inhalasi diperkirakan lebih cepat di absorpsi dibanding dengan pemberian obat melalui oral (Tayfun, 2019).

Penelitian diatas sejalan dengan hasil dari penelitian Anggraini (2023) bahwa aromaterapi dihirup oleh hidung lalu ditangkap oleh bulu-bulu hidung disalurkan ke hipotalamus. Hipotalamus memainkan peran utama sebagai pengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk respons terhadap aroma. Dari hipotalamus, aroma kemudian dibawa ke bagian otak yang kecil namun memiliki dampak signifikan, diterima oleh bagian otak kecil (nukleus raphe). Nukleus raphe adalah pusat yang terletak di batang otak dan berperan dalam mengatur siklus tidur dan kewaspadaan. Saat aroma mencapai nukleus raphe, terjadi stimulasi yang dapat memicu pelepasan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang memiliki peran penting dalam mengatur mood dan siklus tidur. Pelepasan serotonin ini menjadi sinyal awal untuk permulaan tidur, memberikan efek relaksasi dan menenangkan pada tubuh (Anggraini, 2023).

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2023) dan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terapi non farmakologis untuk kualitas tidur ibu hamil dengan melakukan akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass terbukti dapat memperbaiki kualitas tidur. Pada terapi akupresur meridian BL 23 (shensu) mampu mengurangi rasa nyeri punggung yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III, pada trimester tersebut mulai terjadi ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan mulai dari

nyeri punggung, insomnia (sulit tidur), oedema pada ekstremitas, dan sering buang air kecil. Dari akupresur yang dilakukan ibu mulai merasa nyeri punggung yang dirasakan menjadi berkurang dan mulai bisa tidur dengan nyaman tanpa ada rasa kesakitan yang berlebih, dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, serta merangsang pelepasan endorfin, yang berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri. Dengan demikian, akupresur terbukti efektif dalam mengurangi kesulitan tidur pada ibu hamil. Dan pada terapi non farmakologis dengan aromaterapi lemongrass yang diberikan dengan cara dihirup melalui difusser yang bisa menghasilkan perasaan rileks setelah diberikan aromaterapi tersebut. Setelah aromaterapi dihirup maka terjadi stimulasi yang dapat memicu pelepasan serotonin. Serotonin adalah neurotransmitter yang memiliki peran penting dalam mengatur mood dan siklus tidur. Pelepasan serotonin ini menjadi sinyal awal untuk permulaan tidur, memberikan efek relaksasi dan menenangkan pada tubuh. Dari kombinasi terapi non farmakologis diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil mulai membaik karena nyeri punggung berkurang setelah diberi akupresur pada titik BL 23 dan tubuh mulai rileks dengan diberikan aromaterapi lemongrass, sehingga ibu hamil dapat tidur dengan baik karena ketidaknyamanan yang dirasakan sudah berkurang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa masih ada 11 responden (36,67%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penelitian yang dilakukan (Sukorini, 2017) menyatakan wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki kemungkinan menjalani operasi caesar 4,5 kali lebih besar. Ibu hamil disarankan tidur 8 jam per malam. Sebanyak 52,8% ibu hamil trimester III yang menjadi responden dalam penelitian ini mengaku tidur kurang lebih 5 jam per malam. Ibu hamil mengaku sering bangun di malam hari, hal ini berarti masih kurangnya jam tidur ibu hamil pada malam hari. Risiko mengalami kualitas tidur buruk meningkat pada ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat. Pada Ibu hamil yang mempunyai penyakit meningkatkan risiko untuk mengalami kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan jam tidur malam hari yaitu 5-6 jam dan

>5 jam setiap hari berjumlah 11 responden 36,67% disebabkan oleh pekerjaan dan lingkungan tempat tinggal. Bahwa tuntutan pekerjaan yang lebih banyak yang dapat menimbulkan stress sehingga bisa membuat ibu kesulitan tidur di malam hari nya. Tempat tidur yang kurang nyaman juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Ketidaknyamanan yang dirasakan saat trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung.

3. Efektifitas Akupresur Meridian BL 23 (Shensu) Dan Aromaterapi Lemongrass Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon signed rank test penelitian diperoleh p-value = 0,000 (< 0.005) yang berarti terdapat efektifitas pemberian akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Permatasari (2019) bahwa terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan berbagai rasa sakit, menguatkan sistem reproduksi seksual, detoksifikasi tubuh untuk kesehatan yang lebih baik. Berdasarkan hasil yang didapat dari uji yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ketiga kelompok memiliki pengaruh yang sama pada tingkat nyeri, Pada usia kehamilan trimester III beberapa ibu hamil akan merasakan keluhan di sekitar punggung. Hal ini terkajadi karena janin yang semakin membesar, sehingga rahim yang semakin membesar akan menekan diafragma selain itu pada punggung bagian bawah timbul rasa tidak nyaman.

Berdasarkan dari penelitian Yudianta (2023) menjelaskan bahwa aromaterapi sereh (lemongrass) ternyata dapat menurunkan insomnia, dan aroma terapi sereh dapat membantu mengatasi insomnia karna dalam sereh terdapat kandungan utama yaitu minyak asitri yang

dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur.

Sesuai dari penelitian diatas dan penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass merupakan terapi non farmakologis yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Meridian BL 23 terbukti efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah, titik tersebut mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan aromaterapi bisa membantu ibu hamil mengoptimalkan kondisi agar kehamilan sehat dan persalinan lancar. Penggunaan aromaterapi menggunakan metode revitalisasi, artinya membangkitkan kembali serta meregulasi kinerja organ organ tubuh. Digunakan sebagai aromaterapi kehamilan, minyak minyak esensial juga bermanfaat sebagai aromaterapi pada ibu selama kehamilan, seperti gangguan sulit tidur. Rasa nyeri punggung yang hilang atau berkurang setelah dilakukan akupresur meridian BL 23 (Shensu). Dan perasaan rileks dan nyaman setelah diberikan aromaterapi lemongrass sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil yang buruk perlahan mulai membaik dari manfaat yang didapat setelah diberikan perlakuan tersebut.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dibuktikan bahwa terapi non farmakologis juga efektif untuk memperbaiki kualitas tidur. Terapi non farmakologis bisa dikatakan aman untuk jangka panjang, nyaman digunakan dan harga yang terjangkau. Lemongrass atau sereh banyak ditemui di sekitar rumah dan juga mudah untuk ditanam dipekarangan sendiri.

KESIMPULAN

1. Didapatkan dari hasil klasifikasi kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sejumlah 26 responden 86,67%.
2. Didapatkan dari hasil klasifikasi kualitas tidur yang buruk sesudah diberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass sejumlah 11 responden 36,67%.
3. Ada efektifitas dari akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass dengan nilai $p = 0,000$.

Saran

1. Bagi Responden

Memberikan pengetahuan dan wawasan tentang cara mengatasi insomnia atau sulit tidur dengan terapi non farmakologi yaitu dengan akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru bagi mahasiswa lainnya untuk dijadikan bahan penelitian dengan keterbaruan yang dibuat. Dapat menjadi penemuan baru pada bidang komplementer yang bisa dijadikan acuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan akupresur meridian BL 23 (shensu) dan aromaterapi lemongrass terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan masukan untuk menambah pengetahuan Masyarakat mengenai terapi non farmakologi dengan akupresur meridian BL 23 (Shensu) dan aromaterapi lemongrass.

4. Bagi Peneliti Lain

Dari hasil penelitian yang didapat, peneliti lain bisa menjadikan penelitian lanjutan dengan kombinasi yang baru, dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan rancangan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Anggraini, F., Windarti, Y., Handayani, N., Umamah, F., Zata Amani, F., Keperawatan dan Kebidanan, F., Nahdlatul Ulama Surabaya, U., Timur, J., Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kedokteran, F. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon dan Sereh untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3774>
- Millati, I. S., Safitri, R., & Purwati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia ≥ 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang. *Ovary Midwifery Journal*, 4(1), 1–9. <http://ovari.id/index.php/ovari/article/view/39>
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Tayfun, K. (2019). Aromaterapi.
- 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>
- Al Fatina, A., Alifia Rochma, N., Salsabilah, N., Fauzy Eprilyanto, A., Sandy Siswanto, A., Eko Prabowo, E., Iriyanto, F., Rofiqotul Ulfa, L., Aulia, R., Fauziyah, N., Rahmad Rahim, A., & Program Studi Teknologi Pangan, M. (2021). Pembuatan Minyak Sereh Dan Lilin Aromaterapi Sebagai Anti Nyamuk. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 3(2), 837–847. <http://journal.umg.ac.id/index.php/dedikasimu/article/view/2670>
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Lailatul Qodri, U. (2020). Analisis Kuantitatif Minyak Atsiri Dari Serai (*Cymbopogon sp*) Sebagai Aromaterapi. *Jurnal Farmasi Tinctura*, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.35316/tinctura.v1i2.999>
- Luh, N., Sentania, P., Permana, W., Suarniti, N. W., Budiani, N. N., Kebidanan, J., & Kemenkes, P. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Ht7. *Poltekkes Mataram*, 8511, 75–83. <https://www.google.com/search?q=Ni+Luh+Putu+Sentania+Widhi+Permana+Putri1+%2C+Ni+Wayan+Suarniti2+%2C+Ni+Nyoman+Budiani3&safe=strict&biw=1366&bih=625&sxsrf=ALeKk03IDSjF6ZLZ7rxivAlYRzafDmh6Q%3A1620776635546&ei=uxabYLLyIJqv9QPHu6QQ&oq=Ni+Luh+Putu+Sentania+W>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38
- Manullang, J. B., Studi, P., Kebidanan, S.-1, Tingi, S., & Kesehatan, I. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 5.
- achman, A., Nursery, S. M. C., & Hati, I. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 17–24. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1872>
- Ridlayanti, A., Masdinarsyah, I., & Yuliani, A. (2021). Manfaat Akupresur Dalam Mencegah Menometrorrhagia Pada Wanita Usia Reproduksi. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(1), 9–15. <https://doi.org/10.33867/jaia.v6i1.222>
- Sabariyah, S., & Ratnasari, E. (2022). Acupressure Techniques At Points Bl 23, Gv 3 and Gv 4 Can Reduce the Intensity of Lower Back Pain in Trimester Iii Pregnancy Abstrak : Teknik Akupresi Pada Titik Bl 23, Gv 3 Dan Gv 4 Dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimeste. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 2476–8944. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>