

**PROGRAM STUDI NERS
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARUKIAN, JUNI 2024**

**A KHOLIQ
23501001**

**Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami
Gangguan Tidur Dengan Intervensi Aromaterapi Lavender Di
Kelurahan Rantau Panjang Pekanbaru**

XI + 83 Halaman + 4 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRAK

Ibu hamil pada trimester dua dan tiga umumnya mengalami penurunan durasi atau kuantitas tidur. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti perubahan fisik maupun psikologis ibu hamil. Ibu hamil membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak sekitar 10 jam, hal ini dikarenakan ibu hamil butuh banyak energi untuk pertumbuhan janin yang sedang dikandungnya. Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan nonfarmakologis. Penggunaan aromaterapi lavender merupakan salah satu aroma yang digunakan untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan dari asuhan keperawatan ini adalah untuk menerapkan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Rantau Panjang Damai Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah observasi langsung dengan kuesioner PSQI (Pittsburg Sleep Quality Indexes). Asuhan keperawatan ini dilakukan pada dua orang ibu hamil. Asuhan keperawatan dilakukan mulai tanggal 27 sampai dengan 30 Mei 2024. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau penurunan skor kuesioner pada ibu hamil dari skor > 5 (buruk) menjadi ≤ 5 (baik). Penulis merekomendasikan kepada ibu hamil yang sudah memasuki trimester dua dan tiga agar bisa menerapkan Aromaterapi Lavender untuk mengatasi gangguan tidur.

Kata kunci: Tidur; Ibu Hamil, Aromaterapi; Lavender
Referensi: 25 Referensi (2017-2022)

A kholiq
23501001

***Nursing Care for Pregnant Women Experiencing Sleep Disorders with
Lavender Aromatherapy Interventions in Rantau Panjang Pekanbaru
Village***

XI+ 83 Halaman + 4 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRACT

Pregnant women in their second and third trimester generally experience a decrease in the amount or duration of sleep. This is caused by many factors, including physical and psychological changes in pregnant women. Pregnant women need more sleep, about 10 hours, because pregnant women need a lot of energy for the growth of the fetus they are carrying. Disturbed sleep quality can be overcome with non-pharmacological means. The use of lavender aromatherapy is one of the aromas used to treat sleep disorders. The purpose of this nursing care is to apply lavender aromatherapy in overcoming sleep disorders in pregnant women in Rantau Panjang Damai Village Pekanbaru. The method used in this scientific work is direct observation with the PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) questionnaire. This nursing care was carried out on two pregnant women. The nursing care was carried out from 27 to 30 May 2024. The results of the evaluation showed that there was a change or decrease in the questionnaire scores of the pregnant women from scores > 5 (bad) to < 5 (good). The author recommends that pregnant women who have entered the second and third trimester can use lavender aromatherapy to overcome sleep disorders.

Keywords: Sleep; Pregnant Women, Aromatherapy; Lavender

References: 25 References (2017-2022)