

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS
KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Karya Ilmiah, 19 Agustus 2025**

Siti Masyithah Assakinah

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. R Dengan Pemberian
Aromaterapi Lavender Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu
Hamil Di PMB Ernita**

xi + 90 Halaman + 2 Tabel+ 2 Gambar+ 5 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan tahap akhir kehamilan yang sering disertai perubahan fisiologis dan emosional, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Tidur yang tidak optimal dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu, seperti munculnya kecemasan dan kelelahan yang berlebihan. Upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender, yang dikenal memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender, yang memiliki sifat relaksasi dan menenangkan sistem saraf. Karya ilmiah ini menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan mulai dari trimester III kehamilan hingga pelayanan keluarga berencana, dengan fokus pada penerapan *Evidence-Based Practice Midwifery* (EBM) berupa pemberian aromaterapi lavender sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Asuhan ini dilaksanakan di PMB Ernita Pekanbaru dari bulan April hingga Juni 2025. Indikator keberhasilan diukur menggunakan kuesioner data pasien *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil pelaksanaan intervensi. Hasil asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. R (31 tahun, G2P1A0H1) menunjukkan seluruh proses asuhan berjalan baik tanpa komplikasi. Sebelum intervensi, Ny. R mengalami gangguan kualitas tidur berupa sulit tidur, sering terbangun, dan durasi tidur yang sedikit. Setelah tujuh hari pemberian aromaterapi lavender pada malam hari, kualitas tidurnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Ny. R melaporkan tidur lebih nyenyak, cepat tertidur, dan mengalami ketenangan emosional. Tenaga kesehatan disarankan menerapkan teknik ini sebagai alternatif manajemen ketidaknyamanan ibu hamil TM III.

Kata kunci : *Asuhan Kebidanan Berkesinambungan, Kehamilan Trimester III,
Kualitas Tidur, Aromaterapi Lavender*

Daftar bacaan : 46 (2019-2025)

Midwifery Professional Education Study Program, Faculty of Health and Informatics

Payung Negeri Health Institute Pekanbaru

Evidence Based Practice, August 19, 2025

Siti Masyithah Assakinah

Continuity of Midwifery Care for Mrs. R Through the Use of Lavender Aromatherapy as an Effort to Improve Sleep Quality in Pregnant Women at PMB Ernita

xi + 90 Pages + 2 Tables + 2 Figures + 5 Attachments

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is the final stage of gestation, often accompanied by physiological and emotional changes, one of which is impaired sleep quality. Poor sleep can negatively affect the mother's psychological condition, leading to anxiety and excessive fatigue. A non-pharmacological approach that can be used to improve sleep quality is lavender aromatherapy, known for its relaxing and calming effects on the nervous system. This scientific work applies continuity of midwifery care from the third trimester of pregnancy through to family planning services, focusing on the implementation of Evidence-Based Practice Midwifery (EBM) through the use of lavender aromatherapy as an effort to improve sleep quality in pregnant women. The care was conducted at PMB Ernita, Pekanbaru, from April to June 2025. The success indicators were measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire before and after the intervention. Descriptive data analysis was used to describe the outcomes of the intervention. The results of the continuity of midwifery care for Mrs. R (31 years old, G2P1A0H1) showed that the entire care process went well without complications. Before the intervention, Mrs. R experienced poor sleep quality, including difficulty falling asleep, frequent awakenings, and short sleep duration. After seven consecutive nights of lavender aromatherapy administration, her sleep quality improved significantly. Mrs. R reported sleeping more soundly, falling asleep faster, and feeling emotionally calmer. Health professionals are encouraged to apply this technique as an alternative approach in managing discomfort experienced by third-trimester pregnant women.

Keywords : *Continuity Of Care, Third Trimester Pregnancy, Sleep Quality, Lavender Aromatherapy*

References : 46 (2019-2025)