

**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN FAKULTAS KESEHATAN DAN
INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

Evidence Based Practice, 04 Juni 2025

Linda Yani

**Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. M Dengan Pemberian Aromaterapi
Lavender Terhadap Penanganan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di
Puskesmas Pangkalan Lesung**

iv + 112 Halaman + 3 Tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur, khususnya insomnia, merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisik dan kecemasan menjelang persalinan. Insomnia yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi lavender, yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan sistem saraf. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada ibu hamil trimester III sebagai bagian dari asuhan kebidanan berkesinambungan (*Continuity of Care*). Metode yang digunakan adalah intervensi inhalasi aromaterapi lavender selama tujuh hari berturut-turut pada Ny. M, usia 29 tahun, G1P0A0H0, UK 36 minggu, dengan pengukuran pra dan pascaintervensi menggunakan kuesioner KSBPJ-IRS. Hasil menunjukkan penurunan skor insomnia dari 34 (kategori insomnia berat) menjadi 20 (kategori insomnia ringan) setelah intervensi. Ibu juga melaporkan peningkatan durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun malam hari, serta perasaan lebih rileks sebelum tidur. Kesimpulannya, aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, serta dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berbasis *Continuity of Care* yang menyeluruh, aman, dan alami.

Kata Kunci : Insomnia, Ibu hamil, Trimester III, Aromaterapi Lavender
Daftar Bacaan : 56 (2017-2025)

**MIDWIFE PROFESSION STUDY PROGRAM FACULTY OF HEALTH AND
INFORMATICS INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Evidence Based Practice, 04 Juni 2025

Linda Yani

***Continuous of Care for Mrs. M with Lavender Aromatherapy for Handling
Insomnia in Pregnant Women in the Third Trimester at Pangkalan Lesung
Health Center***

v + 117 schemes+ 3 table + 7 appendixes

ABSTRACT

Sleep disturbances, especially insomnia, are one of the common complaints experienced by pregnant women in the third trimester due to physical changes and anxiety before delivery. Untreated insomnia can have a negative impact on the health of the mother and fetus. One of the non-pharmacological therapies that has been proven effective in treating insomnia is lavender aromatherapy, which has a relaxing effect and calms the nervous system. This study aims to provide the effectiveness of lavender aromatherapy in treating insomnia in pregnant women in the third trimester as part of continuous obstetric care (Continuity of Care/CoC). The method used was a seven-day lavender aromatherapy inhalation intervention in Mrs. M, 29 years old, G1P0A0H0, UK 36 weeks, with pre- and post-intervention measurements using the KSBPJ-IRS questionnaire. The results showed a decrease in insomnia scores from 34 (severe insomnia category) to 20 (mild insomnia category) after the intervention. Mothers also reported increased sleep duration, decreased frequency of nighttime awakenings, and feelings of being more relaxed before going to bed. In conclusion, lavender aromatherapy is effective in reducing insomnia levels and improving sleep quality in pregnant women, and can be integrated as part of comprehensive, safe, and natural Continuity of Care-based midwifery care.

Keywords : *Insomnia, Pregnant Women, Third Trimester, lavender aromatherapy*

References : 56 (2017-2025)