

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
LAPORAN TUGAS AKHIR, JUNI 2023**

IGNA FAUZIAH,E2015401015

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL PENATALAKSANAAN
AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, penurunan kesadaran, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama masa kehamilan dan memberikan kesehatan ibu dengan memberikan energi yang cukup pada saat persalinan. Hal ini berdampak pada perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran rahim, ketidaknyamanan fisik dan peningkatan hormon progesteron. Solusi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu adalah pemberian aromaterapi lavender. Tujuan asuhan ini adalah untuk menerapkan penatalaksanaan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Metode yang dilakukan yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender semprot dengan durasi semprot tiap 10 menit selama 7 hari. Penilaian kualitas tidur adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang memiliki 7 komponen. Subjek dalam asuhan ini yaitu 5 orang ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria asuhan. Waktu asuhan ini dilaksanakan pada bulan April – Mei 2023 di PMB E. Hasil asuhan menunjukkan rata-rata sebelum diberikan terapi aroma lavender kualitas tidur ibu hamil termasuk dalam kategori buruk, dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender kategori baik. Kesimpulan bahwa penatalaksanaan pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Saran bagi pihak instansi Pendidikan dapat mengaplikasikan cara melakukan pemberian aromaterapi pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dengan baik dan benar kepada mahasiswinya, agar kelak lulusnya mampu mengaplikasikannya pada masyarakat

Kata kunci : Kualitas Tidur, *Lavender*, Aromaterapi

Daftar Pustaka 8 (2019-2023)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
DIII MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT, JUNE 2023**

IGNA FAUZIAH, E2015401015

**MIDWIFE CARE FOR PREGNANT WOMEN MANAGEMENT OF
LAVENDER AROMATHERAPY TO IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP
FOR PREGNANT WOMEN TRIMESTER III**

ABSTRACT

Sleep is a basic human need characterized by minimal physical activity, decreased awareness, changes in body physiological processes and decreased response to external stimuli. Good quality sleep will maintain maternal health during pregnancy and provide maternal health by providing sufficient energy during labor. This results in normal physiological changes during pregnancy such as an increase in the size of the uterus, physical discomfort and an increase in the hormone progesterone. The solution to improving the quality of sleep for mothers is giving lavender aromatherapy. The aim of this care is to apply lavender aromatherapy management to improve the sleep quality of third trimester pregnant women. The method used is to use lavender aromatherapy spray with a duration of spray every 10 minutes for 7 days. Assessment of sleep quality is the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) which has 7 components. The subjects in this care were 5 third trimester pregnant women who met the care criteria. When this care was carried out in April – May 2023 at PMB E. The results of care showed that on average before being given lavender aromatherapy the sleep quality of pregnant women was in the bad category, and after giving lavender aromatherapy it was in the good category. The conclusion is that the management of giving lavender aromatherapy can improve the sleep quality of third trimester pregnant women. Suggestions for educational institutions can apply the method of administering aromatherapy to pregnant women to improve sleep quality properly and correctly for female students, so that later graduates are able to apply it to society

Keywords : *Sleep Quality, Lavender, Aromatherapy*