

## ABSTRAK

Chairunnisa rahmadira (2024). *Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Meningkatkan Jumlah Jam Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru*. Karya tulis ilmiah studi kasus, program studi DIII keperawatan pekanbaru, jurusan keperawatan, polteknik kesehatan kemenkes riau. Pembimbing (I) Ns. Magdalena, SST., S.Kep., M.Kes, (II) Ns. Wiwiek Delvira, S.Kep.,M.Kep.

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang menyebabkan perubahan pada ibu dan lingkungannya. Sangat penting bagi ibu hamil untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya agar dapat mengatasi stress yang berhubungan dengan perkembangan janin. Segala kebutuhan selama hamil harus terpenuhi, salah satunya adalah tidur. Tidur yang baik membantu ibu tetap sehat selama kehamilan dan menjamin kesehatannya dengan memberikan energi yang cukup saat melahirkan. Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil akan mengalami kesulitan tidur sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui penerapan pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan jam tidur pada ibu hamil trimester III . Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan pada 22-28 April 2024. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas terpimpin dalam pengambilan data. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 subyek mengalami peningkatan jam tidur. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode latihan nafas dalam terhadap peningkatan jumlah jam tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Disarankan bagi masyarakat atau ibu hamil yang sulit tidur untuk menerapkan aromaterapi lavender untuk meningkatkan jumlah jam tidur.

Kata Kunci : Jam Tidur, Ibu Hamil, Aromaterapi Lavender

## ABSTRACT

Chairunnisa Rahmadira (2024). Application of Providing Lavender Aromatherapy to Pregnant Women in the Third Trimester to Increase the Number of Hours of Sleep in the Working Area of the Payung Sekaki Community Health Center, Pekanbaru. Case Study Scientific Writing, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Health Polytechnic Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Magdalena, SST., S. Kep., M. Kes, (II) Ns. Wiwiek Delvira, S. Kep., M. Kep.

Pregnancy is a physiological process that causes changes in the mother and her environment. It is very important for pregnant women to maintain and improve their physical condition in order to cope with stress related to fetal development. All needs during pregnancy must be met, one of which is sleep. Good sleep helps mothers stay healthy during pregnancy and ensures their health by providing adequate energy during delivery. In the third trimester of pregnancy, pregnant women will experience difficulty sleeping, resulting in a decrease in sleep quality. The aim of the research was to determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy to increase sleep hours in third trimester pregnant women. This research is a descriptive case study with 2 research subjects and was conducted on April 22-28 2024. This research used free guided interview techniques in collecting data. Data is presented in narrative form. The results showed that 2 subjects experienced an increase in hours of sleep. It can be concluded that there is an effect of providing lavender aromatherapy with the deep breathing exercise method on increasing the number of hours of sleep in pregnant women in the third trimester in the Payung Sekaki Pekanbaru Community Health Center Working Area. It is recommended for people or pregnant women who have difficulty sleeping to apply lavender aromatherapy to increase the number of hours of sleep.

Keywords: Sleep Hours, Pregnant Women, Lavender Aromatherapy