

PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* AROMATERAPI LAVENDER DAN *MATERNITY PILLOW* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG DI KELURAHAN GROGOL DEPOK

Siska Agustina Lestari

Abstrak

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis dan alami dimana bersatunya sel sperma dan sel telur yang terjadi sejak pembuahan hingga bayi lahir atau 9 bulan usia kehamilan. Salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III yakni gangguan pola tidur. Sekitar 78% ibu hamil mengalami gangguan ritme tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga disebabkan oleh peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung, gerakan janin, hipersalivasi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil yakni dengan menggunakan aromaterapi lavender dan *maternity pillow*. Kandungan dalam bunga lavender berfungsi sebagai efek sedatif sehingga aroma yang dihasilkan dapat meningkatkan kualitas tidur sedangkan penggunaan *maternity pillow* juga dapat membantu ibu hamil menentukan posisi nyaman saat tidur sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung pada saat tidur. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh penggunaan aromaterapi lavender dan *maternity pillow* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Metode yang dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender dan *maternity pillow* sebanyak 7 kali disetiap malam saat tidur. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur dengan menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Hasil: terdapat peningkatan kualitas tidur oleh ibu hamil yang dibuktikan dengan penurunan nilai PSQI dari 9 menjadi 6.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Aromaterapi Lavender dan Maternity Pillow, Ibu Hamil Trimester III

APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING LAVENDER AROMATHERAPY AND MATERNITY PILLOW TO THE SLEEP QUALITY OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN WITH COMPLAINTS OF BACK PAIN IN GROGOL VILLAGE, DEPOK

Siska Agustina Lestari

Abstract

Pregnancy is a physiological and natural process in which the union of sperm and egg cells occurs from conception until the baby is born or 9 months of gestation. One form of change that occurs in third trimester pregnant women is sleep pattern disturbance. About 78% of pregnant women experience sleep rhythm disturbances. Sleep disorders in third trimester pregnant women are caused by increased frequency of urination, back pain, fetal movements, hypersalivation. One of the non-pharmacological therapies that can be used to treat sleep pattern disturbances in pregnant women is by using lavender aromatherapy and maternity pillows. The content in lavender flowers functions as a sedative effect so that the aroma produced can improve sleep quality while the use of maternity pillows can also help pregnant women determine a comfortable position during sleep so that they can reduce complaints of back pain during sleep. Objective: to determine the effect of using lavender aromatherapy and maternity pillows on the sleep quality of third trimester pregnant women with complaints of back pain. The method is carried out by giving lavender aromatherapy and maternity pillows 7 times every night while sleeping. The instrument used as a measure of sleep quality is by using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Result: there is an increase in the quality of sleep by pregnant women as evidenced by a decrease in the PSQI score from 9 to 6.

Keywords: *Sleep Disorder, Lavender Aromatherapy and Maternity Pillows, Third Trimester Pregnant Women*