



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

SISKA AGUSTINA LESTARI

2210721034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI**

2023



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Profesi Ners**

SISKA AGUSTINA LESTARI

2210721034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siska Agustina Lestari

NIM : 2210721034

Tanggal : 26 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 April 2023

Yang menyatakan



Siska Agustina Lestari

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Agustina Lestari
NIM : 2210721034
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Penerapan Evidence Based Nursing Aromaterapi Lavender dan Maternity Pillow Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Keluhan Nyeri Punggung Di Kelurahan Grogol Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hakcipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 26 April 2023

Yang Menyatakan



Siska Agustina Lestari

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Siska Agustina Lestari
NIM : 2210721034
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing* Aromaterapi
Lavender Dan *Maternity Pillow* Terhadap Kualitas Tidur
Ibu Hamil Trimester III Dengan Keluhan Nyeri Punggung
Di Kelurahan Grogol Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta



Desmawati, M.Kep., Sp. Mat., PhD

Ketua Penguji



Ns. Indah Permatasari, S.Kep, M.Kep

Penguji I



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Dora Samaria, S.Kep., Sp. Mat., PhD

Dekan FIKES



Ns. Dora Samaria, S.Kep, M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 26 April 2023

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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang tiada hentinya memberikan nikmat- Nya kepada penulis dan memberikan kelancaran dalam menyelesaikan buku ini dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Ners. Penulis menyadari bahwa buku ini tidak mungkin diselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus- tulusnya kepada: Dr. Drs. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ns. Dora Samaria, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ners dan selaku pembimbing penulis dalam karya ilmiah akhir ini yang selalu sabar mengarahkan saya dengan baik dan maksimal. Selain itu saya mengucapkan terimakasih kepada Ns. Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD sebagai penguji 1 dan Ns. Indah Permata Sari, M.Kep sebagai penguji 2. Serta saya mengucapkan terima kasih banyak kepada seluruh dosen yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu yang tidak terhingga dan arahan selama menjalankan profesi ners ini. Serta saya juga berterimakasih kepada ibu hamil yang sudah bersedia menjadi klien saya. Saya menyadari, bahwa penulisan karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan karya ilmiah ini

Jakarta, 25 April 2023



Siska Agustina Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Manfaat Penelitian	5
I.4 Luaran	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Kehamilan.....	7
II.2 Konsep Tidur	34
II.3 Konsep Aromaterapi Lavender	43
II.4 Konsep <i>Maternity Pillow</i>	50
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	53
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	61
III.1 Pengkajian Keperawatan	61
III.2 Analisa Data.....	66
III.3 Diagnosa Keperawatan	67
III.4 Rencana Keperawatan	67
III.5 Implementasi Keperawatan	69
III.6 Evaluasi Keperawatan	76
III.7 Asuhan Keperawatan Pasien Resume.....	81
BAB IV PEMBAHASAN	95
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	95
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> Pada Kasus.....	100
IV.3 Implikasi	104

BAB V PENUTUP.....	105
V.1 Kesimpulan.....	105
V.2 Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Intervensi Keperawatan.....	56
Tabel 2	Pengkajian Fisik.....	64
Tabel 3	Hasil Laboratorium.....	63
Tabel 4	Terapi Medis.....	66
Tabel 5	Analisa Data Keperawatan.....	66
Tabel 6	Rencana Keperawatan.....	67
Tabel 7	Implementasi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	69
Tabel 8	Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolan.....	76
Tabel 9	Implementasi Keperawatan Pasien Resume.....	83
Tabel 10	Evaluasi Keperawatan Pasien Resume.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tahapan Tidur	37
Gambar 2 Pathway Gangguan Tidur	42
Gambar 3 <i>Maternity Pillow</i> Bentuk C	52
Gambar 4 <i>Maternity Pillow</i> Bentuk U	52
Gambar 5 <i>Maternity Pillow</i> Bentuk Wedges	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Kuesioner PSQI
Lampiran 4	Kuesioner PSQI Pre-test Pasien Kelolaan
Lampiran 5	Kuesioner PSQI Post-test Pasien Kelolaan
Lampiran 6	Kuesioner PSQI Pre-test Pasien Resume
Lampiran 7	Kuesioner PSQI Post-test Pasien Resume
Lampiran 8	Standar Operasional
Lampiran 9	Cover Buku Monograf
Lampiran 10	Sertifikat HaKI
Lampiran 11	Hasil Turnitin Buku Monograf
Lampiran 12	Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 11	Hasil Turnitin KIAN