



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
INTERVENSI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL*  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU  
POSTPARTUM**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**RARAS DWINOVA**

**2310721060**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2024**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN  
INTERVENSI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL*  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU  
POSTPARTUM**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

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

**RARAS DWINOVA**

**2310721060**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2024**

## PERNYATAAN ORSINILITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Raras Dwinova

NIM : 2310721060

Tanggal : 07 Mei 2024

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

Jakarta, 07 Mei 2024

Yang menyatakan



Raras Dwinova

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Raras Dwinova

NIM : 2310721060

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi mengembangkan 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: “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Aromaterapi Bergamot *Essential Oil* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada Tanggal : 07 Mei 2024

Yang menyatakan,



Raras Dwinova

## PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Raras Dwinova  
NIM : 2310721060  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Aromaterapi Bergamot *Essential Oil* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum

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.



Ns. Lina Ayu Marchitri, M.Kep., Sp. Kep. Mat.

Ketua Penguji



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

Dekan FIKHS UPN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Mei 2024



Ns. Dora Samaria, M.Kep

Pengujian II (Penbimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S

Koordinator Profesi Ners

# ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI AROMATERAPI BERGAMOT *ESSENTIAL OIL* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM

Raras Dwinova

## Abstrak

**Latar Belakang :** Masa perinatal dan postpartum merupakan periode kritis bagi perempuan karena adanya perubahan fisiologi, situasi sosial, dan kesejahteraan psikologis, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Masalah tidur, seperti kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur, sering terjadi pada wanita perinatal dan postpartum. Menggunakan bergamot *essential oil* sebelum tidur membantu menenangkan pikiran dan tubuh serta memberikan tidur yang nyenyak. **Tujuan :** Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *evidence based practice* berupa intervensi aromaterapi bergamot *essential oil* dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum yang mengalami masalah gangguan pola tidur. **Metode :** Studi kasus ini dilakukan dengan durasi intervensi inhalasi aromaterapi bergamot *essential oil* selama empat minggu. Instrumen penilaian dalam studi kasus ini menggunakan *Postpartum Sleep Quality Scale* yang di evaluasi setelah 2 minggu penggunaan. **Hasil :** Hasil studi kasus menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang sesuai dengan penelitian sebelumnya pada pasien kelolaan, dimana nilai skor PSQS sebelum intervensi yaitu 34 dan menurun menjadi 23 setelah empat minggu penggunaan aromaterapi. **Kesimpulan :** *Evidence based practice* bergamot *essential oil* dapat meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. **Saran :** Diharapkan para tenaga kesehatan hal ini dapat menjadi alternatif tatalaksana secara non-farmakologis pada ibu postpartum dengan gangguan pola tidur.

**Kata Kunci :** Aromaterapi, Bergamot *Essential Oil*, Kualitas Tidur, Postpartum

# **ANALYSIS OF NURSING CARE USING BERGAMOT ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY INTERVENTION ON IMPROVING SLEEP QUALITY IN POSTPARTUM WOMEN**

*Raras Dwinova*

## **Abstract**

**Background:** *The perinatal and postpartum periods are critical periods for women due to changes in physiology, social situations and psychological well-being, which can affect sleep quality. Sleep problems, such as poor sleep quality and sleep disturbances, are common in perinatal and postpartum women. Using bergamot essential oil before bed helps calm the mind and body and provides restful sleep.* **Objective:** *This case study aims to analyze the application of evidence based practice in the form of bergamot essential oil aromatherapy intervention in improving sleep quality in postpartum mothers who experience problems with sleep pattern disorders.* **Method:** *This case study was carried out with a duration of bergamot essential oil aromatherapy inhalation intervention for four weeks. The assessment instrument in this case study uses the Postpartum Sleep Quality Scale which is evaluated after 2 weeks of use.* **Results:** *The results of the case study show that there is an improvement in sleep quality which is in accordance with previous research in managed patients, where the PSQS score before the intervention was 34 and decreased to 23 after four weeks of using aromatherapy.* **Conclusion:** *Evidence based practice bergamot essential oil can improve the sleep quality of postpartum mothers.* **Suggestion:** *It is hoped that health workers can provide an alternative non-pharmacological treatment for postpartum mothers with disturbed sleep patterns.*

**Keywords :** *Aromatherapy, Bergamot Essential Oil, Postpartum, Quality of sleep*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini dilaksanakan sejak November 2023 ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Aromaterapi Bergamot *Essential Oil* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum”.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini tidak luput dari dukungan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm, selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, selain itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta, lalu Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana dan Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan serta membimbing sehingga karya tulis ilmiah dapat terselesaikan, serta staf dosen dan administrasi Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan dukungan juga kemudahan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah Eko Marsetyono, ibu Murtati, kakak Devi Permata Putri serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman dan klien yang telah membantu yaitu Ny. R dan Ny. M dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini.

Jakarta, 8 Mei 2024

Penulis

Raras Dwinova



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORSINILITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan .....	3
I.3 Manfaat Penulisan .....	3
I.4 Luaran .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Konsep Postpartum.....	5
II.2 Konsep Tidur .....	12
II.3 Konsep Kualitas Tidur .....	15
II.4 Konsep Aromaterapi.....	18
II.5 Pathway.....	25
II.6 Konsep Asuhan Keperawatan.....	26
II.7 Jurnal Penelitian Terkait .....	35
BAB III GAMBARAN KASUS .....	37
III.1 Pengkajian Keperawatan .....	37
III.2 Analisa Data.....	42
III.3 Diagnosa Keperawatan .....	45
III.4 Rencana Keperawatan .....	45
III.5 Implementasi Keperawatan .....	50
III.6 Evaluasi Keperawatan .....	59
III.7 Asuhan Keperawatan Kasus Resume .....	68
BAB IV PEMBAHASAN.....	87
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	87
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti .....	91
IV.3 Implikasi .....	94
BAB V PENUTUP.....	95
V.1 Kesimpulan .....	95
V.2 Saran .....	95

DAFTAR PUSTAKA .....	97
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Intervensi Keperawatan.....	30
Tabel 2	Analisa Data Kasus Kelolaan.....	42
Tabel 3	Rencana Keperawatan Kasus Kelolaan.....	45
Tabel 4	Implementasi Keperawatan Kasus Kelolaan.....	50
Tabel 5	Evaluasi Keperawatan Kasus Kelolaan.....	59
Tabel 6	Implementasi Keperawatan Kasus Resume .....	70
Tabel 7	Evaluasi Keperawatan Kasus Resume .....	78
Tabel 8	Hasil Skor PSQS .....	91

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Pathway .....	25
Skema 2	Genogram Keluarga Ny. R.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 SOP Aromaterapi Bergamot Essential Oil
- Lampiran 4 Kuesioner *Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS)*
- Lampiran 5 Dokumentasi KIAN
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin