

# 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*