

MEDIA BOOKLET TENTANG AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Sofi Dara Ayu¹, Rina Sri Widayati²
Sofidaraayu19@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Ibu hamil trimester III memiliki kebutuhan dasar berupa tidur. Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2022 prevalensi sebanyak 63,4%. Upaya untuk mengatasinya antara lain dengan terapi farmakologi menggunakan obat – obatan sedangkan terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan cara aromaterapi. Aromaterapi yang sering digunakan adalah lavender. Salah satu peran bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan adalah sebagai edukator atau pendidik. Media yang dapat bidan gunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE adalah booklet. Booklet merupakan kumpulan informasi yang dirangkum secara ringkas dengan bentuk yang unik dan menarik sehingga mudah untuk memahami informasi. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran Booklet. **Metode** : Metode luaran KIE yang digunakan berupa booklet yang berjudul “Tingkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Aromaterapi Lavender” dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak canva. **Hasil** : Media KIE yang dihasilkan berupa booklet yang berisi tentang Aromaterapi Lavender untuk meningkatkan kualitas tidur sudah di uji coba kepada 3 responden dan setelah diberikan edukasi melalui media booklet dapat menambah pengetahuan , sikap dan perilaku pada ibu hamil dengan keluhan masalah tidur. **Kesimpulan** : Booklet berjudul “Tingkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Aromaterapi Lavender” ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi pada ibu hamil untuk terpenuhinya kebutuhan akan tidur dan istirahat.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Ibu Hamil, Kualitas tidur, Media Booklet