

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Nurul Khasanah¹, Ellyzabeth Sukmawati², Dahlia Arief Rantauni³, Septi Tri Aksari⁴

^{1,2,3,4} STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: nsannah6@gmail.com

Artikel Diterima : 02 Oktober 2024 , Diterbitkan : 31 Oktober 2024

ABSTRAK

Pendahuluan : Ibu hamil yang baik akan menjaga kesehatannya salah satunya yaitu dengan cara menjaga kualitas tidur. Menjaga kualitas tidur dapat memberikan cukup energi selama kehamilan. Pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Tujuan** : Penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pemberian aromaterapi lavender dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metodedologi** : Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder dengan pendekatan studi kasus yaitu asuhan komplementer yaitu berupa pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Hasil** : Ibu hamil trimester III mengalami peningkatan kualitas tidur dengan menggunakan aromaterapi lavender. **Diskusi** : Berdasarkan hasil analisis data bahwa dengan pemberian aromaterapi lavender dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Diharapkan Puskesmas Maos untuk menjadi wadah serta fasilitator bagi ibu hamil dan ibu bersalin. Pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur dengan memberikan relaksasi pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Introduction: A good pregnant mother will maintain her health by maintaining quality sleep. Maintaining quality sleep can provide enough energy during pregnancy. Providing lavender aromatherapy can improve the sleep quality of third trimester pregnant women. Objective: This research is to determine the application of lavender aromatherapy to the sleep quality of pregnant women in the third trimester. Methodology: this research uses primary and secondary data with a case study approach, namely complementary care in the form of providing lavender aromatherapy to improve the sleep quality of pregnant women in the third trimester. Results: Third trimester pregnant women experienced improved sleep quality by using lavender aromatherapy. Discussion: based on the results of data analysis, giving lavender aromatherapy can help improve the sleep quality of pregnant women in the third trimester. It is hoped that the Maos Health Center will become a forum and facilitator for pregnant women and women giving birth. Providing lavender aromatherapy to improve sleep quality by providing relaxation to third trimester pregnant women.

Keyword : Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, terutama ketika kehamilan memasuki trimester akhir. Banyak kekhawatiran dialami ibu hamil, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di dalam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, khawatir bayi dilahirkan dalam kondisi tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Kartika and Setiawati, 2022).

Menurut penelitian Yunanda (2022) salah satu keluhan yang dialami ibu hamil adalah gangguan tidur. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7-8 jam, tetapi ibu hamil tidur hingga 9 jam perhari (LADYFIORA, 2021), hal ini tergantung pada umur ibu saat hamil dan stamina yang dirasakannya. Kualitas tidur ibu hamil menurun dapat menyebabkan hipertensi atau preeklamsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, dan psikologis terganggu (Ayudia *et al.*, 2022). Penelitian lain menurut Natalia (2024) ibu hamil dengan kualitas tidur yang menurun dapat meningkatkan resiko mengalami diabetes saat hamil meningkat hingga dua kali lipat dikarenakan tubuh ibu pada masa kehamilan tidak dapat memproduksi cukup insulin selama masa kehamilan.

Mencegah risiko baik pada ibu dan janin tersebut maka perlu memperhatikan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata bengkak, konjungtiva merah, sakit kepala, mata perih dan sering menguap. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk beraktifitas.

Menurut Ariska (2020) kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas

tidur adalah penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, motivasi, dan olah raga. Penelitian menurut Lestari (2022) salah satu faktornya yaitu perubahan fisiologi yang terjadi secara normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat memiliki efek melemaskan otot, termasuk otot kandung kemih. Mengakibatkan ibu hamil terganggu saat tidur karena ada dorongan ingin kencing pada malam hari hingga kualitas tidur ibu hamil menjadi terganggu.

Kualitas tidur yang terganggu dapat diatasi dengan non-farmakologis, salah satunya dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Jenis aromaterapi yang dapat digunakan pada gangguan tidur adalah langon kleri, eukaliptus, geranium, dan bunga lavender karena dapat membantu seseorang untuk tidur lebih nyenyak. Menurut Natalia (2024) aroma dari minyak esensial dapat membantu meringankan pikiran dan merelaksasikan otot tubuh yang tegang sehingga bisa mengurangi stress kecemasan, dan rasa sakit yang sering mengganggu tidur.

Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi lavender dengan dosis 5-10 tetes menggunakan waskom standar dengan air hangat sampai air mulai dingin (Khotimah, Sari and Purnamawati, 2023). Penggunaan aromaterapi bunga lavender ini mengandung linalool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactorius untuk meneruskan aroma tersebut ke

bulbusolfactorius melalui saraf olfactorius (Rahayaan, Yuniarti and Pratiwi, 2022). Bulbusolfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Sistem limbik menerima informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman.

Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang terbentuk seperti cincin yang terletak dibawah korteks serebri. Bagian yang sangat penting dari sistem limbik yang terkait dengan aroma adalah amygdala dan hippocampus. Amygdala merupakan pusat emosi dan hippocampus yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender) kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur maka aroma tersebut dibawa kedalam otak yang kecil tetapi signifikannya yaitu nukleus raphe (ANUGROHO, 2020). Efek dari stimulasi nukleus raphe adalah pelepasan serotonin, neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur. Berbasis data tersebut, peneliti tertarik untuk membuktikan hubungan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. N G2P1A0 usia 27 tahun dengan usia kehamilan 36+6 minggu yang bertepatan tinggal di Kalijaran dengan tempat pemeriksaan di Puskesmas Maos. Keluhan yang dialaminya pada kehamilan trimester III ini yaitu seringkali sulit tidur. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

HASIL

Kehamilan adalah proses yang normal dan menjadi salah satu periode yang sangat berharga di kehidupan seorang perempuan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester III diantaranya peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung atas dan bawah, sesak nafas, edema serta gangguan tidur (Veri, Faisal and Khaira, 2023).

Kualitas tidur adalah konsep multidimensi meliputi kualitas tidur individu secara umum, latensi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, durasi tidur dan pemakaian obat tidur. Ibu hamil membutuhkan waktu tidur lebih banyak, hal ini disebabkan karena ibu hamil butuh banyak energi untuk pertumbuhan janin yang sedang dikandungnya, namun seiring bertambahnya usia kehamilan ibu hamil pada trimester III umumnya mengalami penurunan durasi atau kualitas tidur (Rosyada, Ardiyanti and Arisdiani, 2023). Hal ini disebabkan oleh banyak faktor, seperti perubahan fisik pada payudara, uterus, vagina, berat badan, sistem pernafasan dan sistem metabolisme serta perubahan psikologis seperti rasa ketidaknyamanan, kekhawatiran dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan, relaksasi dengan menggunakan aromaterapi (Dewi, Yuniati and Adnyani, 2024).

Aromaterapi merupakan terapi komplementer dalam praktik kebidanan yang menggunakan minyak atsiri dan bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Alimah, 2023). Bau aromaterapi berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti analgesik. Aromaterapi adalah praktik terapi yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikologis seseorang menjadi lebih baik. Beberapa

minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Menurut Esin (2023) sistem limbik di otak merupakan area yang mempengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan.

Berdasarkan penelitian Mella (2022), aromaterapi melalui inhalasi atau aplikasi minyak esensial dapat memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian otak yang terkait dengan memori dan emosi, serta pada sistem endokrin atau kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktivitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh. Efek pada otak dapat merangsang sistem saraf atau menyebabkan ketenangan, dan membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu (Sugiarno and Herlina, 2020).

Menurut penelitian Ayudia (2022) aromaterapi lavender juga memiliki efek menenangkan atau relaksasi sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur. Menurut Teguh (2022) juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil karena memiliki kandungan linalool dan geraniol berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktorius. Mekanisme kerja aromaterapi pada tubuh manusia melibatkan dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Aroma dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang.

Komponen aktif yang terdapat dalam lavender adalah linalool bebas atau sebagai ester dengan asam asetat, butirir, valerianat, dan kaproat (Sastrohamidjojo, 2021). Ibu hamil yang kesulitan tidur dianjurkan menggunakan aroma bunga lavender karena meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Menurut Putri (2023) gelombang alfa sendiri merupakan gelombang pusat syaraf (otak) yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami relaksasi atau mulai istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk atau suatu fase dari keadaan sadar menjadi tak sadar (atau alam bawah sadar), namun tetap sadar (walaupun kelopak mata tertutup).

Hasil penelitian Rohmah (2023) menguatkan bahwa aromaterapi lavender yang memiliki efek menenangkan atau relaksasi sehingga bisa meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Menghirup lavender yang mengandung linalool dapat merangsang saraf olfaktorius yang mengirimkan impuls ke otak melalui olfactory bulb yang terhubung dengan struktur otak dan sistem limbik seperti amygdala (pusat emosi) dan hippocampus (pusat memori terkait dengan bau-bauan), sehingga menghirup lavender dapat memiliki efek menenangkan. Saat tubuh dalam keadaan rileks, maka aktivitas Reticular Activating System (RAS) menurun dan Bulbar Synchronizing Region (BSR) mengambil alih sehingga menyebabkan tidur (Merdekawati, Komariah and Sari, 2021). Oleh karena itu, aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Kualitas tidur ibu hamil pada trimester III mengalami penurunan hal ini sesuai dengan penelitian Mardalena (2022) yang disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatiran dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur terganggu. Ibu hamil

yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit konsentrasi. Penelitian Astuti (2022) menyebutkan bahwa selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri uluh hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, mood yang tidak tertentu, dan peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut.

Perubahan-perubahan yang terjadi diatas maka rasa stress juga sering dialami oleh ibu hamil. Faktor pengganggu kualitas tidur pada ibu hamil trimester III diantaranya yaitu terbangun malam hari, terbangun untuk mandi karena merasa kepanasan pada malam hari, kesulitan untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, lingkungan bising seperti terdengar suara denguran dari suaminya dan lainnya (Wulandari and Wantini, 2020). Gangguan ketidaknyamanan pada kehamilan dapat memberikan dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur yang terganggu.

Gangguan pola tidur yang terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan dapat memiliki dampak serius terhadap bayi yang akan dilahirkan, seperti berat badan lahir rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan saraf, kelahiran prematur dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Podungge, 2020). Gangguan tidur juga dapat menyebabkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandung. Stres ringan dapat meningkatkan denyut jantung janin, sedangkan stres berat dan kronis dapat membuat janin menjadi lebih hiperaktif (Mardalena and Susanti, 2022).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan, seperti yang disebutkan dalam penelitian oleh Harianto

(2020) yang menyatakan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil dapat memperburuk respons inflamasi tubuh dan menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke arteri plasenta, menyebabkan penyakit pembuluh darah, dan kelahiran bayi prematur.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan supaya kualitas tidur ibu hamil trimester III meningkat yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender. Penelitian Salsabila (2020) aromaterapi lavender mempunyai manfaat untuk meningkatkan kondisi fisik, psikologis ibu hamil dan dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merileksasikan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan.

Aromaterapi lavender dengan metode relaksasi nafas dalam menurut Elvina (2022) merupakan proses yang dapat menurunkan ketegangan serta pengembalian penyeimbang badan. Metode nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi, memudahkan dalam mengendalikan nafas, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga dapat membuat rileks dan membantu dalam memasuki kondisi tidur, dengan meregangkan otot-otot dapat membuat suasana hati jadi lebih tenang dan lebih santai (Ahmadi, 2021). Suasana lebih tenang dapat membantu mencapai gelombang alpha yang sangat diperlukan seseorang untuk memasuki fase tidur. Kondisi rileks dapat memberikan kenyamanan saat sedang tidur.

Studi kasus ini dilakukan penerapan aromaterapi lavender karena berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel 1. Standar Kualitas Tidur

Subjek Penelitian	Waktu	Dimensi Kualitas Tidur	Hasil
Ny. N umur 27 tahun G2P1A0 usia kehamilan 35 ⁺⁶ minggu	Jumat, 26 Januari 2024 (sebelum menerapkan aromaterapi lavender)	1. Kualitas Tidur 2. Latensi Tidur 3. Durasi Tidur 4. Efisiensi Kebiasaan Tidur 5. Gangguan Tidur 6. Penggunaan Obat 7. Disfungsi di Siang Hari	1. Waktu tidur berkurang 2. Latensi panjang 3. 5-6 jam jumlah tidur 4. Efisiensi tidur rendah 5. Ya 6. Tidak 7. Tidak
Ny. N umur 27 tahun G2P1A0 usia kehamilan 36 ⁺⁶ minggu	Jumat, 2 Februari 2024 (setelah menerapkan aromaterapi lavender)	1. Kualitas Tidur 2. Latensi Tidur 3. Durasi Tidur 4. Efisiensi Kebiasaan Tidur 5. Gangguan Tidur 6. Penggunaan Obat 7. Disfungsi di Siang Hari	1. Waktu tidur cukup 2. Latensi pendek 3. 8-9 jam jumlah tidur 4. Efisiensi tidur tinggi 5. Tidak 6. Tidak 7. Tidak

Sumber : Data Primer (2024)

Hasil studi kasus yang dilakukan diawali pada saat kunjungan Antenatal Care (ANC) Ny. N usia 27 tahun G2P1A0 usia kehamilan 35+6 minggu dengan kualitas tidur menurun. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Aliyyati (2024) yang diaplikasikan langsung pada beberapa orang, sedangkan studi kasus berfokus pada 1 orang. Ny. N mengalami ketidaknyamanan yang terkadang timbul pada kehamilan trimester III sehingga menyebabkan kualitas tidur menurun. Penelitian Gultom (2020) yang mengatakan kualitas tidur ibu hamil akan menurun ketika memasuki kehamilan trimester III.

Pada tabel 1 hasil penelitian sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender pada Ibu selama 1 minggu. Menerapkan aromaterapi lavender Ibu menyadari bahwa kualitas tidur menurun, hal ini disadari dari waktur tidur yang berkurang. Penelitian Adiputri (2023) menyebutkan bahwa ibu hamil normalnya tidur 8-10 jam dalam sehari. Ibu tidur 5-6 jam dalam sehari, yang mengakibatkan kosentrasi berkurang dan kurangnya energi untuk memulai aktifitas.

Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester

III. Ibu melakukan aromaterapi lavender dengan mengguakan waskom selama 1 minggu, dengan hasil Ibu mengalami peningkatan kualitas tidur. Ibu menyadari, ketika bangun pada pagi hari yang menjadikan ketidaknyamanan berkurang selama tidur. Penerapan aromaterapi pada Ny. N tidak pernah menggunakan obat tidur dan tidak mengalami gangguan fungsi tidur pada siang hari. Literatur ilmiah Melita (2023) menyebutkan bahwa penggunaan obat tidur pada ibu hamil mempunyai dampak yang dapat mempengaruhi janinnya yaitu lahir cacat. Cacat lahir memiliki banyak faktor, tetapi Ibu hamil tidak diperbolehkan mengkonsumsi obat tidur dalam jangka waktu lama. Penggunaan obat alami dengan penerapan aromaterapi lavender merupakan cara yang paling efektif.

Penerapan aromaterapi lavender ini dilakukan setiap ibu merasa tidak nyaman. Siapkan waskom standar, air hangat, dan essensial oil lavender kemudian menggunakan air hangat yang ditaruh didalam waskom dengan meneteskan essensial oil lavender sebanyak 5-10 tetes hingga air berubah menjadi dingin. Pengaplikasikannya bisa dengan menghirup aromaterapi yaitu dengan cara menaruh waskom didekat indra penciuman atau menaruh waskom didekatnya seperti dimeja dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Pembuktian yang dilakukan Ny. N selama 1 minggu membuahkan hasil dengan meningkatnya kualitas tidur baik dari segi kenyamanan dan releksasi. Penggunaan aromaterapi lavender Ibu hamil juga perlu memperhatikan adanya efek samping yang mungkin timbul selama penggunaan, dan segera konsultasikan kepada tenaga kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan teknik komplementer hubungan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III efektif, aman, dan

mudah pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Saran

Saran bagi petugas kesehatan agar memanfaatkan teknik komplementer aromaterapi lavender kepada masyarakat, terutama ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

KEPUSTAKAAN

- Adiputri, N.W.A. *et al.* (2023) 'EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN LAMA TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), pp. 19–28.
- Ahmadi, A. (2021) 'PENGARUH SENAM BUGAR DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA (Studi Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan)'. STIKes Ngudia Husada Madura.
- Alimah, L. (2023) 'PENGARUH KOMBINASI HIPNOTHERAPY DAN AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP NYERI POST SECTIO CAESAREA DI RSI BANJARNEGARA'. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Aliyyati, N., Utami, T. and Andriani, R. (2024) 'Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul', *Jurnal Ventilator*, 2(1), pp. 286–302.
- ANUGROHO, P. (2020) 'LITERATURE REVIEW: PENGARUH SENAM ANTI STROKE DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI'.
- Ariska, M., Faridah, I. and Afyanti, Y. (2020) 'Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan & Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus', *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), pp. 237–259.
- Astuti, H.P. and Rumiyati, E. (2022) 'Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), pp. 473–480.
- Ayudia, F. *et al.* (2022) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga', *Human Care Journal*, 7(3), pp. 520–524.
- Dewi, A.A.S., Yuniati, M.G. and Adnyani, N.W.S. (2024) 'Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavandula angustifolia Untuk Nyeri Punggung pada Kehamilan: Combination of Prenatal Yoga and Lavandula angustifolia Aromatherapy for Back Pain in Pregnancy', *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 7(1), pp. 1–7.
- Elvina, A. and Rismayani, R. (2022) 'Asuhan Kebidanan Komplementer Mom and Baby SPA'. STIKes Sapta Bakti.
- Esin, E., Husaidah, S. and Jeepi, N. (2023) 'Pengaruh Aromaterapi Pappermint Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Dengan Hiperemesis Gravidarum Di Rsud Embung Fatimah Kota Batam Tahun 2023', *Jurnal Kesehatan*, 1(6), pp. 814–826.
- Gultom, D.O.V. *et al.* (2020) 'Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), pp. 25–33.
- Harianto, M.H. and Putri, E.A. (2020) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Kota Pontianak',

- Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 7(3), pp. 183–188.
- Kartika, J. and Setiawati, S. (2022) ‘Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), pp. 294–304.
- Khotimah, N.N., Sari, I.M. and Purnamawati, F. (2023) ‘PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DI RUANG PONEK RSUD DR. SOERATNO GEMOLONG’, *Jurnal Osadhawedyah*, 1(4), pp. 367–372.
- LADYFIORA, S. (2021) ‘PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI DESA SRIDADI KECAMATAN WONOSOBO KABUPATEN TANGGAMUS’. Poltekkes Tanjungkarang.
- Lestari, A.D. (2022) *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit NEM.
- Mardalena, M. and Susanti, L. (2022) ‘Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii’, *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 7(2).
- MELITA RAHAYU EKA, S. (2023) ‘EFEKTIVITAS MEDIA AUDIO TERAPI MURROTAL TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL MULTIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB UTAMI PUJIASTUTI TAHUN 2022’. Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- Mella, M. (2022) ‘The Effectiveness Of Using Lavender Essential Oil In Reduce Anxiety Levels In Pregnant Women’, *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(02), pp. 125–136.
- Merdekawati, R., Komariah, M. and Sari, E.A. (2021) ‘Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur’, *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), pp. 225–233.
- Natalia, L., Febriantari, H. and Handriana, I. (2024) ‘Pengaruh Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III’, *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1), pp. 249–257.
- Podungge, Y. (2020) ‘Asuhan Kebidanan Komprehensif’, *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), pp. 68–77.
- Pribadi, T. et al. (2022) ‘Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja’, *Journal Of Public Health Concerns*, 2(2), pp. 59–64.
- Putri, S. (2023) ‘Penerapan Asuhan Keperawatan pada Pasien yang Mengalami Fraktur Femur dalam Memenuhi Kebutuhan Kualitas Tidur di Ruang Edelweis RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda’.
- Rahayaan, H., Yuniarti, E.V. and Pratiwi, R.M. (2022) ‘PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN’. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.
- Rohmah, H.N.F. (2023) ‘PELATIHAN TEKNIK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA KADER KESEHATAN DI DESA BANTARJAYA’, *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), pp. 414–421.
- Rosyada, S.F.S., Ardiyanti, A. and Arisdiani, D.R. (2023) ‘Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu

- Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), pp. 99–112.
- Salsabilla, A.R. (2020) 'Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), pp. 761–766.
- Sastrohamidjojo, H. (2021) *Kimia minyak atsiri*. UGM PRESS.
- Sugiarno, A. and Herlina, N. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review'.
- Triwijayanti, R., Romiko, R. and Dewi, S.S. (2020) 'Hubungan masalah tidur dengan kinerja perawat di rumah sakit', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), pp. 95–99.
- Veri, N., Faisal, T.I. and Khaira, N. (2023) 'Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III', *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), pp. 231–240.
- Wulandari, S. and Wantini, N.A. (2020) 'Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY', in *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, pp. 526–534.
- Yunanda, F., Lumbanraja, S. and Panjaitan, I.M. (2022) 'Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa', *Miracle Journal*, 2(1), pp. 128–137.