

# PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Lathifatun Nafsiyah, Kamidah  
[202016020.students@aiska-university.ac.id](mailto:202016020.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gangguan tidur sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan menjadi pemicu utama terjadinya kualitas tidur buruk yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilannya, persalinannya bahkan calon bayinya. Kualitas tidur buruk dapat diatasi dengan metode non farmakologi yaitu aromaterapi lavender yang mempunyai kandungan *linalool acetate* yang dapat memberikan ketenangan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode Penelitian:** Desain penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *pre test post test design*. Pengambilan sampel secara *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 23 ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender dengan reed diffuser pada malam hari sebelum tidur selama 7 hari. Instrument kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai  $P\text{ value}=0.000$  dimana nilai tersebut  $<0.05$ , yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yakni ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Didapatkan 22 dari 23 responden (95.7%) terjadi perbaikan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

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