

## **Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. M Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penanganan Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pangkalan Lesung**

**Linda Yani<sup>1</sup>, Violita Dianatha Puteri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan Payung negeri Pekanbaru, Indonesia

Received : 9 Agustus 2025, Revised : 16 Agustus 2025, Published : 25 Agustus 2025

### **Corresponding Author**

Nama Penulis: Linda Yani

E-mail: [lindayani.amd.kep@gmail.com](mailto:lindayani.amd.kep@gmail.com)

### **Abstrak**

Insomnia dan masalah tidur lainnya sering terjadi pada ibu hamil di trimester ketiga, ketika tubuh mengalami banyak perubahan dan antisipasi persalinan membuat mereka cemas. Kesehatan ibu dan janin dapat sangat terpengaruh oleh insomnia yang tidak ditangani. Aromaterapi lavender, yang memiliki efek sedatif dan menenangkan pada sistem saraf, merupakan salah satu pengobatan non-farmakologis yang telah terbukti bermanfaat untuk mengatasi insomnia. Tujuan dari studi Continuity of Care (CPC) ini adalah untuk menentukan apakah ibu hamil trimester ketiga yang menderita insomnia merespons aromaterapi lavender dengan baik. Metode yang digunakan adalah intervensi inhalasi aromaterapi lavender selama tujuh hari berturut-turut pada Ny. M, usia 29 tahun, G1P0A0H0, UK 36 minggu, dengan pengukuran pra dan pascaintervensi menggunakan kuesioner KSBPJ-IRS. Hasil menunjukkan penurunan skor insomnia dari 34 (kategori insomnia berat) menjadi 20 (kategori insomnia ringan) setelah intervensi. Ibu juga melaporkan peningkatan durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun malam hari, serta perasaan lebih rileks sebelum tidur. Kesimpulannya, aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, serta dapat diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berbasis Continuity of Care yang menyeluruh, aman, dan alami.

**Kata kunci** - Insomnia, Ibu hamil, Trimester III, Aromaterapi Lavender

### **Abstract**

Insomnia and other sleep problems are frequent among pregnant women in the third trimester, when the body goes through a lot of changes and the anticipation of labour makes them anxious. Both the mother's and the fetus's health might be significantly affected by untreated sleeplessness. Lavender aromatherapy, which has a sedative and calming influence on the neurological system, is one non-pharmacological treatment that has been shown to be beneficial for treating insomnia. The purpose of this Continuity of Care (CPC) study is to determine whether or not third-trimester pregnant women who suffer from insomnia respond well to lavender aromatherapy. The method used was a seven-day lavender aromatherapy inhalation intervention in Mrs. M, 29 years old, G1P0A0H0, UK 36 weeks, with pre- and post-intervention measurements using the KSBPJ-IRS questionnaire. The results showed a decrease in insomnia scores from 34 (severe insomnia category) to 20 (mild insomnia category) after the intervention. Mothers also reported increased sleep duration, decreased frequency of nighttime awakenings, and feelings of being more relaxed before going to bed. In conclusion, lavender aromatherapy is effective in reducing insomnia levels and improving sleep quality in pregnant women, and can be integrated as part of comprehensive, safe, and natural Continuity of Care-based midwifery care.

**Keywords** - Insomnia, Pregnant Women, Third Trimester, lavender aromatherapy

**How to Cite :** Yani, L., & Puteri, V. D. (2025). Asuhan Berkesinambungan Pada Ny M Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penanganan Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pangkalan Lesung. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 671–677. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.567>  
**Copyright** ©2025 Linda Yani, Violita Dianatha Puteri

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah aspek tak terelakkan dari kehidupan manusia. Tubuh ibu hamil beradaptasi dengan tuntutan pertumbuhan bayinya melalui serangkaian penyesuaian yang rumit namun umum. Perubahan-perubahan ini bersifat fisiologis, artinya terjadi secara alami dan bukan merupakan tanda penyakit (Marfuah dkk., 2023). Memasuki trimester III, yaitu sejak usia kehamilan 28 minggu hingga 40 minggu, ibu hamil umumnya mulai merasakan berbagai ketidaknyamanan yang cukup signifikan. Pada masa ini, ibu hamil cenderung terlihat lebih cemas dan khawatir, yang bisa dipicu oleh perubahan fisik maupun emosional yang terjadi menjelang persalinan. Berbagai keluhan umum yang sering dialami antara lain nyeri punggung, kesulitan bernapas, gangguan tidur, sering buang air kecil, kontraksi perut, pembengkakan pada pergelangan kaki, kram pada kaki, serta rasa cemas yang berlebihan. Ketidaknyamanan ini tidak hanya memengaruhi kondisi ibu selama kehamilan, tetapi juga dapat berdampak pada proses persalinan serta masa nifas setelah melahirkan (Palifiana & Wulandari, 2018).

Kesulitan tidur atau tetap tertidur merupakan keluhan umum ibu hamil selama trimester ketiga. Insomnia yang umum terjadi selama kehamilan antara lain perut membesar, buang air kecil di tengah malam, sakit punggung, dan rasa takut akan persalinan (Kasmiati dkk., 2023). Kondisi ketidaknyamanan pada ibu hamil ini tidak hanya memengaruhi kenyamanan, tetapi juga berdampak pada kualitas istirahat yang sangat dibutuhkan selama kehamilan (Manullang, 2021).

Berdasarkan fenomena angka kejadian insomnia atau gangguan tidur pada ibu hamil secara global pada tahun 2024 mencapai 41,8%, dengan angka yang lebih tinggi di beberapa wilayah seperti Asia (48,2%) dan Afrika (57,1%) (WHO, 2024). Indonesia sendiri mencapai angka 64% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, statistik menunjukkan adanya peningkatan tajam jumlah kasus insomnia pada ibu hamil di Provinsi Riau, khususnya di Kabupaten Pekanbaru. Hal ini terutama terjadi pada trimester ketiga, ketika sekitar 60% ibu hamil melaporkan mengalami gangguan tidur. Tingginya frekuensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia menunjukkan keseriusan masalah kesehatan masyarakat ini. Gangguan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental ibu, serta perkembangan janin (Dinkes Riau, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan (Yunita dkk., 2024), Menurut penelitian, hingga 57,6% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk. Mengabaikan masalah tidur selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Insomnia selama kehamilan dapat berdampak pada peningkatan risiko hipertensi gestasional, preeklamsia, diabetes gestasional, hingga kelahiran prematur. Kurangnya kualitas dan durasi tidur juga dapat memengaruhi keseimbangan hormonal dan sistem imun tubuh ibu, yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Selain itu, gangguan tidur kronis dapat memperburuk kondisi psikologis ibu, seperti meningkatkan risiko depresi antenatal dan postpartum, yang pada akhirnya dapat memengaruhi ikatan emosional antara ibu dan bayi setelah kelahiran (Z. Zakiyah dkk., 2020).

Jika seorang wanita hamil mengalami kesulitan tidur, terutama selama trimester ketiga, ada sejumlah pilihan yang tersedia baginya untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Salah satu cara yang cukup populer dan terbukti efektif adalah dengan menggunakan aromaterapi, terutama aromaterapi lavender. Lavender dikenal memiliki sifat relaksasi yang dapat menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan membantu tubuh lebih mudah tertidur (Koulaee dkk., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan (I. Zakiyah & Sari, 2024), Analisis yang dilakukan di Pusat Kesehatan Merakurak selama trimester ketiga kehamilan menemukan bahwa aromaterapi dengan lavender meningkatkan kualitas tidur para wanita tersebut. Menurut (Muningsih & Fitriani, 2024), Penelitian menemukan bahwa wanita hamil trimester ketiga yang menerima aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang jauh lebih baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pangkalan Lesung, tercatat sebanyak 133 orang ibu hamil, dan hampir setengah dari jumlah tersebut mengalami gangguan tidur, khususnya pada trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur menjadi keluhan yang cukup umum dan signifikan di kalangan ibu hamil di wilayah tersebut. Salah satu pasien yang diwawancarai saat kunjungan ke Puskesmas menyampaikan bahwa ia mengalami kesulitan tidur yang disebabkan oleh frekuensi buang air kecil yang meningkat pada malam hari, serta kecemasan berlebih karena ini merupakan kehamilan pertamanya. Dalam upaya mengatasi keluhan tersebut, pasien telah mencoba beberapa alternatif, salah satunya dengan menggunakan aromaterapi. Menurut pengakuannya, penggunaan aromaterapi memberikan efek yang signifikan terhadap kualitas tidur, karena membuatnya merasa lebih rileks, tenang, dan nyaman saat beristirahat di malam hari. Hal ini menunjukkan adanya potensi manfaat penggunaan aromaterapi sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam menangani gangguan tidur pada ibu hamil, terutama di trimester akhir kehamilan.

Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Pangkalan Lesung untuk memberikan perawatan berkelanjutan kepada Ibu M dengan mengatasi insomnia pada trimester ketiga dengan aromaterapi lavender.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Pembuahan, pertemuan sel telur dan sel sperma, memulai proses kehamilan. Setelah pembuahan, langkah selanjutnya adalah menanamkan sel telur ke dalam dinding rahim, yang pada akhirnya akan menghasilkan kelahiran bayi (Agustini dkk., 2023). Kehamilan biasanya berlangsung sekitar sembilan bulan, atau 40 minggu, jika menggunakan kalender internasional. Durasi khas periode kehamilan ini, yang sering ditentukan dari hari pertama siklus menstruasi terakhir, adalah 280 hari, atau sekitar 9 bulan 7 hari (Agustini dkk., 2019).

Tubuh beradaptasi dengan kehamilan dengan mengalami sejumlah perubahan fisiologis, dan perubahan-perubahan ini terwujud secara berbeda pada setiap wanita hamil. Selain itu, tidak jarang ibu juga merasakan ketidaknyamanan sebagai bagian dari proses alami tersebut (Anggraini dkk., 2023). Ketidaknyamanan biasanya sering dialami ibu hamil saat usia kehamilan memasuki trimester III, yaitu sejak usia kehamilan 28 minggu hingga 40 minggu. Pada masa ini, ibu hamil cenderung terlihat lebih cemas dan khawatir, yang bisa dipicu oleh perubahan fisik maupun emosional yang terjadi menjelang persalinan. Berbagai keluhan umum yang sering dialami antara lain nyeri punggung, kesulitan bernapas, gangguan tidur, sering buang air kecil, kontraksi perut, pembengkakan pada pergelangan kaki, kram pada kaki, serta rasa cemas yang berlebihan (Taringan & Elisabet, 2020). Ketidaknyamanan ini tidak hanya memengaruhi kondisi ibu selama kehamilan, tetapi juga dapat berdampak pada proses persalinan serta masa nifas setelah melahirkan (Palifiana & Wulandari, 2018).

Faktanya, sulit tidur adalah salah satu masalah paling umum yang dihadapi ibu hamil. Trimester ketiga sangat rentan terhadap kualitas tidur yang buruk karena berbagai penyebab. Gejala yang paling umum adalah perut membesar, nyeri, dan keinginan untuk buang air kecil lebih sering di malam hari akibat peningkatan kadar progesteron (Herliani dkk., 2024). Hormon progesteron yang meningkat membuat otot tubuh lebih rileks, termasuk otot kandung kemih, sehingga ibu hamil lebih sering terbangun untuk buang air kecil. Akibatnya, tidur menjadi tidak nyenyak dan sering terputus-putus. Jika hal ini terjadi terus-menerus, ibu hamil bisa mengalami kelelahan, daya tahan tubuh menurun, serta stres yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat memicu berbagai masalah kehamilan,

seperti tekanan darah tinggi (*preeklamsia*), gula darah tinggi (*diabetes gestasional*), kelahiran prematur, dan bayi lahir dengan berat badan rendah. Jadi, gangguan tidur selama kehamilan bukan hanya membuat ibu merasa lelah, tapi juga bisa berdampak serius pada kesehatan ibu dan bayi (Z. Zakiyah dkk., 2020).

Dalam mengatasi kesulitan tidur dapat dilakukan dengan berbagai cara, terutama cara non farmakologi yaitu menggunakan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan. Terapi menggunakan aromaterapi menjadi salah satu pilihan yang dapat dilakukan. Minyak esensial adalah sejenis cairan berbau dasar tumbuhan yang memiliki aroma kuat dan cepat menguap; minyak esensial digunakan dalam aromaterapi, suatu bentuk pengobatan alternatif. Kandungan senyawa aromatik dalam minyak ini diketahui dapat memengaruhi kondisi mental, emosional, fungsi kognitif, serta mendukung kesehatan secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian aromaterapi terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Nisa, 2023).

Aromaterapi yang dapat digunakan pada ibu hamil dalam mengatasi kesulitan tidur salah satunya yaitu, lavender. Lavender merupakan jenis aromaterapi yang dikenal mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, membantu mengatasi insomnia, serta memperbaiki suasana hati dan meningkatkan kewaspadaan. Kandungan utama seperti linalool dan linalyl asetat berperan sebagai antioksidan dan memiliki potensi untuk menangkal radikal bebas, serta mendukung kesehatan secara menyeluruh, termasuk melindungi jantung dan mencegah infeksi (Nila dkk., 2019).

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan (*Continuity of Care/COC*) secara komprehensif kepada Ny. M mulai dari kehamilan trimester III hingga pelayanan keluarga berencana (KB), serta menerapkan intervensi *Evidence-Based Practice* berupa pemberian aromaterapi lavender untuk menangani insomnia pada kehamilan. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, mulai tanggal 4 hingga 10 Mei 2025, di mana pada hari pertama hingga ketiga bidan memberikan edukasi langsung mengenai manfaat, prinsip kerja, dan teknik penggunaan aromaterapi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi menggunakan format SOAP (Subjektif, Objektif, Asesmen, Penatalaksanaan), serta pemantauan kualitas tidur melalui catatan tidur harian. Indikator keberhasilan intervensi aromaterapi dinilai dari peningkatan kualitas dan durasi tidur ibu, seperti durasi tidur malam yang lebih lama, penurunan frekuensi terbangun, dan perasaan segar saat bangun pagi. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang dialami ibu selama masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan KB, serta mengevaluasi efektivitas intervensi aromaterapi sebagai bagian dari praktik kebidanan berbasis bukti.

## PEMBAHASAN

Intervensi ini dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, dimulai dari tanggal 4 hingga 10 Mei 2025. Pada hari pertama hingga hari ketiga, bidan memberikan edukasi langsung mengenai manfaat, prinsip kerja, dan teknik penggunaan aromaterapi. Ibu diajak untuk berada dalam posisi nyaman, duduk dengan rileks di ruang bersuhu sejuk dan minim kebisingan. Minyak esensial lavender diteteskan ke dalam diffuser dengan dosis 2–3 tetes, lalu dihirup oleh ibu selama kurang lebih 10–15 menit menjelang waktu tidur malam. Mulai hari keempat hingga hari ketujuh, tindakan aromaterapi dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, dengan pengawasan tidak langsung melalui pencatatan pola tidur harian dan komunikasi via pesan daring dengan bidan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil pretest dan posttest intervensi sebagai berikut:

Tabel 1.

Hasil Pretest dan Posttes Intervensi

Skor Sebelum Intervensi	Skor Sesudah intervensi
34 skor	20 skor

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (KSBPJ-IRS), terjadi penurunan tingkat insomnia yang signifikan pada Ny. M setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, skor insomnia yang diperoleh sebesar 34, yang termasuk dalam kategori insomnia berat, mengindikasikan adanya gangguan tidur yang serius baik dari segi durasi, kualitas, maupun kenyamanan tidur ibu hamil. Skor tersebut mencerminkan keluhan ibu yang mengaku sulit tidur pada malam hari, mudah terbangun, dan disertai perasaan cemas akibat kehamilan pertama serta kekhawatiran menjelang persalinan. Setelah tujuh hari dilakukan pemberian aromaterapi lavender secara terstruktur, skor insomnia mengalami penurunan menjadi 20, yang termasuk dalam kategori insomnia ringan. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan signifikan terhadap kualitas tidur ibu, baik dalam hal durasi tidur yang lebih panjang, berkurangnya gangguan tidur di malam hari, serta peningkatan perasaan rileks saat menjelang tidur dan setelah bangun di pagi hari.

Aromaterapi lavender menggunakan senyawa aromatik atau senyawa volatil (mudah menguap) yang bekerja melalui sistem penciuman untuk memberikan efek terapeutik. Salah satu manfaat utamanya adalah membantu mengurangi gangguan ketidaknyamanan seperti insomnia. Senyawa aktif dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, diketahui memiliki efek sedatif ringan yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur (Rosyaria & Khiroh, 2019).

Konsisten dengan penelitian lain, aktivitas perawatan Berbasis Bukti ini menemukan bahwa wanita hamil trimester ketiga yang menggunakan aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang jauh lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Nafsiyah & Kamidah, 2024) Nilai P sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05, diperoleh dari uji Wilcoxon, yang menunjukkan bahwa Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memang berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil selama trimester ketiga. Dari 23 orang yang mengikuti survei, 22 orang (atau 95,7% dari total) melaporkan kualitas tidur yang lebih baik. Kesimpulan: Aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur selama trimester ketiga kehamilan.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Aliyyati dkk., 2024), Hasil uji statistik menggunakan Uji Sampel Berpasangan menunjukkan bahwa kelompok intervensi inhalasi memiliki nilai P 0,000 <0,05, dan kelompok intervensi pijat juga memiliki nilai P 0,000 <0,05. Hasil: Ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Cibolang melaporkan kualitas tidur yang lebih baik setelah menerima aromaterapi lavender melalui pijat atau inhalasi, dalam hasil penelitian.

Hasil penelitian (Muningsih & Fitriani, 2024), Hasil uji-t berpasangan pada kelompok intervensi pra-tes dan pasca-tes menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,011 (<0,05), yang konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender sangat meningkatkan kualitas tidur selama trimester ketiga kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak yang nyata terhadap kualitas tidur partisipan, baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan (Meihartati & Iswara, 2021), Temuan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang substansial sebelum dan sesudah intervensi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,001 (<0,05). Rentang PSQI tercatat antara 2–9 setelah intervensi, yang menunjukkan adanya peningkatan. Dengan demikian, hipotesis nol

penelitian yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur selama trimester ketiga kehamilan di Samarinda pada tahun 2020 diterima.

Intervensi aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada ibu hamil trimester III. Hasil pelaksanaan pada Ny. M menunjukkan penurunan skor insomnia secara signifikan, dari skor 34 (kategori insomnia berat) menjadi 20 (kategori insomnia ringan) setelah tujuh hari inhalasi rutin setiap malam. Efektivitas ini didukung oleh kandungan senyawa aktif dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek sedatif ringan dan mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan dampak positif aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil. Dengan demikian, untuk mengatasi gangguan tidur selama kehamilan, aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif dibandingkan terapi farmasi.

## KESIMPULAN

Intervensi aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan keluhan insomnia pada kehamilan trimester III dan meningkatkan kualitas tidur ibu. Seluruh asuhan diberikan sesuai prinsip *Continuity of Care* dan *Evidence-Based Practice*, dengan hasil yang menunjukkan pemulihan ibu dan bayi berlangsung fisiologis, serta ibu mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya dengan baik. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam praktik kebidanan, khususnya dalam manajemen gangguan tidur pada ibu hamil. Layanan kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan terapi ini dalam pelayanan antenatal care sebagai pendekatan holistik. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengkaji efektivitas aromaterapi pada berbagai kondisi psikologis ibu hamil serta pengaruhnya terhadap luaran kehamilan secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R. D., Sinaga, N. D., Choirunissa, R., Violentina, Y. D. S., Sari, S. I. P., Yanti, Nurhidayah, Ristianingsih, M., Susilawati, E., Aulya, Y., Kusumanigsum, H., & Carolin, B. T. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In H. Akbar (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Nomor 1). Media Saind Indonesia.
- Aliyyati, N., Utami, T., & Andriani, R. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 286–302. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1003>
- Anggraini, D. D., Azizah, N., Mahmud, M. A., Suryani, Sumaifa, Hamimatus, E. A., Insani, S. D., & Aswan, Y. (2023). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologis Dalam Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Dinkes Riau. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Riau* (hal. 550).
- Herliani, Y., Efriani, R., Sujinti, Khodijah, U. P., Sundari, A., & Yolanda, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Kasmiasi, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Rikhaniarti, T., Syahriana, Asmirati, Irmayanti, & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kemendes RI. (2021). *Profil kesehatan indonesia*.
- Koulaee, A. J., Elyasi, F., Taraghi, Z., Ilali, E. S., & Moosazadeh, M. (2020). A Systematic Review of the Effects of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Depression. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1). <https://doi.org/10.5195/cajgh.2020.442>
- Manullang, J. B. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), 1–6.

- Marfuah, S., Kurniati, P. T., Intarti, W. D., Hesti, N. P., Sehmawati, Aningsih, B. S. D., Sulistiyaningsih, S. H., Annisaa, S., Fauzia, R. L., Mustaghfiroh, L., Purwanti, S., & Putri, E. R. T. (2023). Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidana Pada Kehamilan. In *Kmedika*.
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.35728/jmkik.v6i2.750>
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 97–102. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Nafsiyah, L., & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(3).
- Nila, G., Kristiningsih, W., & Afriyani, L. D. (2019). Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1).
- Nisa, K. (2023). Efektivitas aromaterapi terhadap kualitas tidur pada anak. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 1349–1356.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Rosyaria, A., & Khiroh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing.
- Taringan, D. A., & Elisabet, I. (2020). *Panduan Praktis Fisiologis Kehamilan dan Persalinan*.
- WHO. (2024). *Monitoring Health For The SDGs, Sustainable Development Goals*.
- Yunita, Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 53–54.
- Zakiyah, I., & Sari, D. K. P. (2024). Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Merakurak. *Jurnal Bidan Mandira Cendikia*, 3, 48–59.
- Zakiyah, Z., Palifiana, D. A., & Ratnaningsih, E. (2020). *Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. Respati Press.