



Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul

Nailul Aliyyati

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Tri Utami

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Ria Andriani

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Alamat: Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 4411

Korespondensi penulis: nailulaliyyati08@gmail.com

Abstract. *Background: The pregnancy period is a period of adaptation felt by pregnant women because they experience physical and psychological changes. All needs during pregnancy must be met, one of which is sleep. Sleep is one of the basic human needs that is needed and must be fulfilled by every human being, especially pregnant women, to maintain health before giving birth. In the third trimester of pregnancy, pregnant women will experience difficulty sleeping, resulting in reduced sleep quality. Research Objective: To determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy on sleep quality in third trimester pregnant women. Research Method: This research uses a quasi experimental design method. The approach taken in this research used a two group pre test and post test design technique, namely research carried out to assess two groups as a whole. Results: the results of statistical tests using the Paired Samples Test, the P value produced by the inhalation intervention group was $0.000 < 0.05$, and the results of statistical tests using the Paired Samples Test, the P value produced by the massage intervention group was $0.000 < 0.05$. Conclusion: it can be concluded that there is an influence of giving lavender aromatherapy using the inhalation method on sleep quality and there is an influence of giving lavender aromatherapy using the massage method on the sleep quality of pregnant women in the third trimester in the UPTD Working Area of the Cibolang Kidul Community Health Center. Suggestion: It is recommended for people or pregnant women who have difficulty sleeping, to implement lavender aromatherapy to overcome difficulty sleeping.*

Keywords: *lavender aromatherapy, sleep quality, third trimester pregnant women*

Abstrak. Latar Belakang: Masa kehamilan merupakan masa adaptasi yang dirasakan oleh ibu hamil karena mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikologis, Segala kebutuhan saat kehamilan harus terpenuhi, salah satunya tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan dan harus dipenuhi oleh setiap manusia, terutama ibu hamil untuk mempertahankan kesehatan menjelang persalinan. Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil akan merasakan gangguan kesulitan tidur sehingga berkurangnya kualitas tidur. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design*. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *two group pre test* dan *post test design*, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menilai dua kelompok secara utuh. Hasil: hasil uji statistik dengan Uji *Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan kelompok intervensi inhalasi sebesar $0,000 < 0,05$, dan hasil uji statistik dengan Uji *Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan kelompok intervensi *massage* sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan: dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi terhadap kualitas tidur dan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode *massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul. Saran: Disarankan bagi masyarakat atau ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur, agar dapat mengimplementasikan aromaterapi lavender tersebut untuk mengatasi sulit tidur.

Kata kunci: aromaterapi lavender, kualitas tidur, ibu hamil trimester tiga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa didalamnya terdapat janin dalam rahim seorang perempuan yang dimana ini adalah sebuah kehidupan baru untuk janin, dan rahim ibu merupakan tempat berlindung yang aman untuk janin (Syaiful & Fatmawati, 2019). Masa kehamilan merupakan masa adaptasi yang dirasakan oleh ibu hamil karena mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Terdapat beberapa fenomena atau permasalahan yang dialami saat memasuki trimester III, seperti nyeri pada punggung bagian bawah akibat berat badan yang bertambah, durasi waktu tidur yang menurun karena sulit tidur atau mengalami insomnia, waktu untuk tidur nyenyak berkurang, sering terbangun saat malam hari, saat tidur tidak menemukan posisi yang nyaman, frekuensi buang air kecil semakin sering. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari & Wantini, 2020), bahwa ibu hamil menjadi lebih sering bangun pada malam hari karena posisi tidur yang tidak nyaman, buang air kecil yang sering, sulit untuk mempertahankan tidur serta merasakan kegelisahan pada masa akhir kehamilan.

Gangguan kesulitan tidur pada masa kehamilan trimester III merupakan hal biasa terjadi. Menurut World Health Organization (WHO) dalam penelitian (Mardalena & Susanti, 2022) prevalensi yang mengalami insomnia atau gangguan tidur yang dialami pada ibu hamil diseluruh dunia yaitu 41,8%. Dari data yang didapatkan dari hasil survei National sleep Foundation dalam Bingan (2021) 78% ibu hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan 97,3% ibu hamil trimester III selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3 – 11 kali setiap malam (Jannah & Meihartati, 2022). Menurut (BPS - Statistics Indonesia, 2023), jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 305.910. Sedangkan di Jawa Barat jumlah ibu hamil pada tahun 2020 mencapai 272.771 dan Kabupaten Sukabumi menduduki posisi kedua dengan jumlah ibu hamil mencapai 28.425. Di wilayah kerja Puskesmas Cibolang Kidul didapatkan data sejumlah ibu hamil trimester ketiga sebanyak 183 terhitung dari bulan September sampai dengan Desember 2023.

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang langsung terjadi terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Jika waktu tidur ibu hamil rata-rata setiap malamnya hanya 3-4 jam bahkan kurang, maka hal tersebut dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan mudah mengalami stress (Yantina & Evrianasari, 2020). Selain itu apabila kualitas tidur tidak terpenuhi, hal tersebut dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami preeklamsia atau hipertensi, pertumbuhan janin intrauteri terhambat, serta perubahan psikologis. Terganggunya tidur, seperti waktu tidur yang pendek merupakan penentu utama kesehatan metabolic, meningkatnya berat badan yang signifikan, serta dapat beresiko mengalami diabetes

gestasional. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga (Ayudia et al., 2022).

Saat ini, banyak sekali upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer banyak dipilih untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, karena terapi ini dianggap paling minim efek samping yang ditimbulkan. Ada beberapa cara terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh ibu hamil trimester ketiga untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti prenatal yoga atau senam ibu hamil, teknik relaksasi, menggunakan aromaterapi, sleep hygiene atau back massage (Damayanti & Nurrohmah, 2023).

Aromaterapi adalah salah satu terapi yang melibatkan penggunaan minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai tumbuhan dan bunga, yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda (Mu'alimah et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan & Zettira, 2017), bahwa insomnia atau sulit tidur dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender, karena terdapat kandungan bahan aktif yaitu linalool. Dalam penelitian yang dilakukan (Mu'alimah et al., 2022), bahwa aromaterapi lavender mempunyai potensi untuk membantu dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

Aromaterapi lavender dikenal sebagai aromaterapi yang banyak disukai karena banyak manfaat dan penggunaannya terbilang mudah. Metode yang dapat digunakan bisa berupa inhalasi atau dihirup yang dapat memberikan efek menenangkan (Nuraeni & Nurholipah, 2021) dan metode yang bisa digunakan yaitu massage yang dapat membuat metabolisme dalam tubuh semakin lancar (Diahputri et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “efektivitas pemberian aromaterapi lavender menggunakan metode inhalasi dan aromaterapi lavender dengan metode massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di wilayah kerja upkd puskesmas cibolang kidul”.

KAJIAN TEORITIS

Konsep Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses bertumbuh dan berkembangnya janin di dalam rahim yang bermula dari konsepsi hingga lahirnya janin. Waktu yang normal untuk kehamilan tidak lebih dari 280 hari/ 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid hari terakhir (HPHT) hingga mulainya persalinan sejati. Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi antara sel sperma dan ovum sehingga terjadilkan konsepsi sampai lahirnya janin. Pada kehamilan

mempunyai masa normal sekitar 280 hari atau 40 minggu dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Wahyu Nuraisya, 2022).

Menurut (Ike Puspasari Ayu et al., 2022) kehamilan terjadi selama 40 minggu lamanya, dan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu : Trimester pertama dimulai dari 0 -12 minggu, trimester kedua dimulai dari 13 – 28 minggu dan trimester ketiga dimulai dari 28 – 40 minggu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, tentu akan menyebabkan perasaan sedikit tidak nyaman dan ada perasaan ingin segera melahirkan. Pada masa ini, ibu hamil akan sibuk menyiapkan perlengkapan untuk bayi, dua minggu menjelang persalinan perasaan ibu semakin tidak sabar untuk melihat bayinya (Syaiful & Fatmawati, 2019). Akan tetapi, ada hal yang menjadi ketakutan atau kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil, seperti mengkhawatirkan hidupnya dan juga bayinya.

Konsep Kualitas Tidur

Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dan untuk memenuhi kebutuhan tersebut sangat mudah, tidur adalah hal yang penting untuk kesehatan. Kualitas tidur yang tidak baik atau tidak berkualitas dapat menjadi penyebab gangguan fisiologis serta keseimbangan fisiologis. Ibu hamil akan merasakan gangguan pada tidur pada saat usia kehamilan trimester I, II, dan III. Perubahan fisiologis dan psikologis merupakan hal yang menjadi penyebab gangguan tidur tersebut, seperti perut membesar, perubahan anatomis serta perubahan pada hormonal (Yunanda et al., 2022).

Ibu hamil membutuhkan waktu tidur selama 7-8 jam per malam, apabila kurang dari waktu tersebut akan memberikan dampak yang buruk untuk kesehatan. Pada saat trimester ketiga, ibu hamil merasakan hal yang membuat tidak nyaman dan dapat mengganggu waktu tidur. Kualitas tidur dapat dilihat dari lamanya waktu tidur dan keluhan yang dirasakan pada saat tidur (Nurfazriah & Fitriani, 2021).

Konsep Aromaterapi Lavender

Aromaterapi adalah teknik terapi dengan menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni yang dapat membantu dalam menjaga tubuh agar tetap sehat, meningkatkan semangat, menjaga jiwa dan raga lebih segar serta lebih tenang. Tujuan dari penggunaan aromaterapi yaitu dapat berpengaruh terhadap suasana hati serta kesehatan seseorang, tidak jarang jika aromaterapi menjadi hal penggabung dalam praktik pengobatan alternatif atau non farmakologi (A. D. Lestari, 2022).

Penggunaan aromaterapi merupakan terapi komplementer yang sudah dilakukan sejak ribuan tahun yang lalu, digunakan untuk peningkatan kesehatan fisik dan emosional seseorang. Menurut (Anandaputri, 2023), aromaterapi memiliki manfaat untuk kesehatan yang sudah

terbukti, yaitu untuk mengatasi rasa mual, mengatasi pegal linu, baik untuk stress, rasa cemas, dan lain-lain.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy experiment* dengan rancangan *two group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 183 ibu hamil terhitung sejak bulan November-Desember 2023, teknik pengambilan sampel yaitu dengan purposive sampling dimana sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dan didapatkan 32 orang ibu hamil trimester 3. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data yang diperoleh dari puskesmas, wawancara dan menggunakan instrumen penelitian yaitu quesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisa data yang dilakukan secara univariat menggunakan spss dan analisa bivariat menggunakan uji paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di posyandu cibolang dan posyandu padaasih pada tanggal 22 Januari – 15 Februari 2024. Berikut adalah penyajian data dari hasil penelitian.

1. Analisa Univariat (Karakteristik Responden)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur Kelompok intervensi Inhalasi	16	22	35	28,19	3,569
Umur Kelompok Metode Massage	16	22	35	27,75	4,155
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden Kelompok intervensi Inhalasi yaitu 28,19 tahun, usia termuda 22 tahun dan usia tertua 35 tahun. Sedangkan rata-rata usia responden Kelompok Intervensi Metode Massage yaitu 27,75 tahun, usia termuda 22 tahun dan usia tertua 35 tahun.

**Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karkteristik berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok intervensi Inhalasi		
SD	2	12,5 %
SLTP	6	37,5 %
SLTA	5	31,3 %
D3	0	0,0 %
S1	3	18,8 %
Kelompok Metode Massage		
SD	1	6,3 %
SLTP	1	6,3 %
SLTA	11	68,8 %
D3	1	6,3 %
S1	2	12,5 %
Total	32	100%

Berdasarkan tabel II menunjukkan bahwa variabel Pendidikan Kelompok intervensi Inhalasi lebih banyak yang berpendidikan SMP yaitu sebanyak 6 orang (37,5 %) dan Pendidikan Kelompok Metode Massage lebih banyak yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 11 orang (68,8 %).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok intervensi Inhalasi		
IRT	16	100 %
Bekerja	0	0,0 %
Kelompok Metode Massage		
IRT	15	93,8 %
Bekerja	1	6,3 %
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa untuk variabel pekerjaan Kelompok intervensi Inhalasi mayoritas yang berkerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 16 orang (100 %) dan pekerjaan Kelompok Metode Massage mayoritas yang berkerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 15 orang (93,8 %)

Tabel 4
Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur Kelompok Inhalasi

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok intervensi Inhalasi		
1. Kualitas Tidur pre tes		
Buruk	13	81,2 %
Baik	3	18,8 %
2. Kualitas Tidur post tes		
Buruk	4	25,0 %
Baik	12	75,0 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pre intervensi Inhalasi mayoritas buruk yaitu sebanyak 13 orang (81,2%), dan frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III post intervensi Inhalasi lebih banyak kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 orang (75,0%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur Kelompok Massage

Variabel	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok Metode Massage		
1. Kualitas Tidur pre tes		
Buruk	12	75,0 %
Baik	4	25,0 %
2. Kualitas Tidur post tes		
Buruk	2	12,5 %
Baik	14	87,5 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pre intervensi metode massage mayoritas buruk yaitu sebanyak 12 orang (75,0%), dan frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III post intervensi metode massage lebih banyak kualitas tidur baik yaitu sebanyak 14 orang (85,5%).

2. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 6
Hasil Uji Normalitas Saphiro-Wilk Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Saphiro-Wilk P-value	Kesimpulan
Kelompok intervensi Inhalasi		
Pre Intervensi	0,543	Normal
Post Intervensi	0,234	Normal
Kelompok Metode Massage		
Pre Intervensi	0,870	Normal
Post Intervensi	0,447	Normal

Berdasarkan tabel 6 dari hasil uji normalitas menggunakan Saphiro-Wilk pada variable kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok intervensi Inhalasi tampak bahwa nilai P-value pada pre intervensi (P-value : 0,543) dan post intervensi (P-value : 0,234) lebih besar dari 0,05. Hal ini juga membuktikan bahwa variable kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok intervensi Inhalasi berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menggunakan Saphiro-Wilk pada variable kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Metode Massage tampak bahwa nilai P-value pada pre intervensi (P-value : 0,870) dan post intervensi (P-value : 0,447) lebih besar dari 0,05. Hal ini juga membuktikan bahwa variable kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Metode Massage berdistribusi normal.

b. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 7
Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Pair 1	Pre	Pos	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval				
			Mean	of the Difference						
				Lower	Upper					
Pair 1	Pre	Pos	7,813	3,291	,823	6,059	9,566	9,496	15	,000

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dengan Metode Inhalasi terhadap kualitas lama tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul.

c. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode *Massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 8
Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode *Massage* Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Pair 1	Pre	Pos	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
						Lower				Upper
			7,625	3,030	,758	6,010	9,240	10,065	15	,000

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil uji statistik dengan Uji Paired Samples Test nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode *massage* terhadap kualitas lama tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 rata-rata usia ibu hamil trimester III yaitu rentang usia 22 sampai 35 tahun. Di usia ini merupakan usia yang ideal bagi ibu hamil untuk mengandung karena pada usia ini dianggap aman untuk proses kehamilan. Sedangkan usia yang beresiko untuk proses kehamilan berada di usia <20 tahun sampai >35 tahun, anak sudah lebih dari 4, jarak persalinan yang krang dari 2 tahun. hal tersebt beresiko terjadinya kematian pada ibu dan bayi.

Tingkat pendidikan pada kelompok intervensi inhiasi mayoritas oleh tingkat pendidikan menengah pertama sebanyak 6 orang (37,5%). Sedangkan pada kelompok intervensi *massage* mayoritas oleh tingkat pendidikan menengah atas sebanyak 11 orang (68,8%). Setiap orang ataupun ibu hamil memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima informasi. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan lebih tinggi memungkinkan dapat menerima informasi mudah dimengerti dibandingkan dengan pendidikan yang lebih rendah (Ersila et al., 2020).

Ibu hamil trimester III dengan kelompok intervensi inhalasi mempunyai pekerjaan yang dijalani yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (100%). Sedangkan pada kelompok intervensi *massage* mayoritas pekerjaan yang dijalani yaitu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (93,8%) dan karyawan swasta sebanyak 1 orang (6,3%). Ibu hamil yang bekerja tentu saja memiliki aktivitas yang berbeda dengan ibu rumah tangga yang di rumah saja. Ibu hami yang bekerja akan lebih merasa mudah lelah dan merasa nyeri punggung bagian bawah.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pre intervensi Inhalasi mayoritas buruk yaitu sebanyak 13 orang (81,2%), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hoirunnisyah (2023), bahwa ibu hamil trimester III yang belum diberikan intervensi aromaterapi lavender mayoritas memperoleh hasil buruk dari kuesioner yang diberikan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Nasional Sleep Foundation (2017), sebanyak 78% ibu hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Pada trimester III, banyak ibu hamil yang melaporkan bahwa saat usia kehamilan tersebut sering merasa sangat lelah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hoiriah et al., 2021), bahwa saat memasuki trimester III, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh perubahan fisik maupun psikis. Kondisi fisik ibu hamil akan mengalami perubahan seperti perutnya semakin membesar, sehingga dapat menyebabkan kesulitan tidur, sulit untuk bernapas, frekuensi buang air kecil yang meningkat, perubahan suasana hati, sakit pinggang dan sebagainya. Hal tersebut menjadi salah satu factor terjadinya penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Menurut (Resmaniasih, 2018), penurunan kualitas tidur akan berdampak bagi kesehatan, seperti depresi, konsentrasi menurun, kondisi emosional yang berubah, hipertensi serta gangguan motorik. Jika hal tersebut dialami oleh ibu hamil maka dapat berakibat buruk untuk ibu dan janin, kondisi premature serta BBLR, preeklami pada ibu hamil, bahkan abortus pada bayi dapat terjadi. Oleh karena itu, perlu adanya sebuah intervensi dengan menggunakan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur yang buruk, untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya dalam pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi atau massage terhadap kualitas tidur.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur yang buruk ibu hamil trimester III dengan kelompok inhalasi disebabkan karena terjadinya perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil. Memasuki trimester III, waktu tidur ibu hamil semakin berkurang, salah satu yang menjadi faktor penyebabnya ukuran perut yang semakin membesar membuat sulit bernafas, frekuensi BAK semakin meningkat, nyeri punggung bagian bawah.

3. Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III Seseudah diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi

Berdasarkan table 3 menunjukan hasil frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III post intervensi Inhalasi lebih banyak kualitas tidur baik yaitu sebanyak 12 orang (75,0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukesti et al (2024), bahwa diketahui rata-rata

kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender adalah 7,6 dengan nilai standar deviation 1,3 nilai minimal 6 dan nilai maksimal 10, artinya ibu hamil yang sudah diberikan intervensi mengalami perubahan kualitas tidur menjadi lebih baik.

Ibu hamil dengan kualitas tidur yang cukup akan membuat badan menjadi lebih sehat dan bugar, sehingga saat beraktifitas menjadi lebih baik, serta janin yang ada di kandungannya akan sehat saat ibu hamil tersebut memenuhi kebutuhan tidur setiap harinya 7-8 jam. Untuk memenuhi kebutuhan tidur malam hari pada ibu hamil trimester III ini dapat dikombinasikan dengan tidur pada saat siang hari (Sukesti et al., 2024).

Menurut asumsi peneliti terjadinya peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik pada ibu hamil trimester III setelah diberikan aromaterapi lavender, karena aromaterapi tersebut memberikan efek atau manfaat yang membuat ibu hamil menjadi tenang dan nyaman saat menghirupnya. Sehingga ibu hamil tersebut, tidak mudah terbangun pada malam hari dan kualitas tidurnya meningkat.

4. Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III Sebelum diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender dengan Metode *Massage*

Berdasarkan table 4 menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III pre intervensi metode massage mayoritas buruk yaitu sebanyak 12 orang (75,0%). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suniati et al. (2023), bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi dengan metode massage mayoritas yaitu 38,5% responden mengalami kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III dari hasil penelitian ini disebabkan oleh perut yang semakin membesar, sehingga frekuensi untuk BAK terjadi peningkatan, sulit bernafas, merasa panas pada malam hari. Hal tersebut sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nabila et al. (2023), bahwa mayoritas ibu hamil yang belum berikan intervensi medapatkan hasil kualitas tidur yang buruk. Hal yang menyebabkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi buruk dikarenakan fase tersebut memang menjadi tantangan. Banyak yang menjadi keluhan bagi ibu hamil saat fase tersebut seperti, nyeri pada punggung bagian bawah dikarenakan ukuran janin yang membesar dan ibu mengalami gelisah pada malam hari sehingga terjadi penurunan kualitas tidur.

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat berupa presentase gelomabang tidur yang menurun serta lambat. Keluhan sulit tidur lebih banyak terjadi pada saat memasuki trimester III, seperti halnya menurut Fracco bahwa seiring usia kehamilan yang bertambah sering terjadi penurunan kualitas tidur. Saat kebutuhan tidur tidak terpenuhi, maka akan terjadi akibat pada ibu hamil seperti, depresi, konsentrasi menurun pada saat melakukan aktivitas,

kondisi suasana hati yang mudah berubah, hingga terjadi stress. Hal tersebut dapat menyebabkan hal buruk pada ibu hamil dan janinnya (Resmaniasih, 2018).

Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III terjadi karena ibu hamil sering merasakan sakit pada punggung bagian bawah. Hal tersebut menyebabkan sulit tidur bahkan sering terbangun pada malam hari. Selain itu, ukuran perut yang semakin membesar membuat ibu hamil tersebut harus ke kamar mandi karena frekuensi BAK yang terus meningkat.

5. Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III Seseudah diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender dengan Metode *Massage*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III post intervensi metode *massage* lebih banyak kualitas tidur baik yaitu sebanyak 14 orang (85,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktiningrum (2023), bahwa sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dengan Teknik *massage* mendapatkan hasil skor 2, artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil trimester III mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik.

Penurunan kualitas tidur dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologi salah satunya *massage*. *Massage* membantu membuat rasa nyaman seperti sakit punggung area bawah menjadi berkurang. Selain itu *massage* memproduksi endomorfina dengan cara kerja mengurangi ketegangan otot. Permasalahan lain seperti cemas, depresi, stress, nyeri dan sulit tidur dapat teratasi oleh *massage*. Kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi meningkat karena *massage* dengan aromaterapi memberikan manfaat yang positif dengan hormon kortisol untuk mengurangi stress menjadi turun, norepinephrine untuk cemas berkurang, serotonin untuk membuat nyeri pada punggung dan kaki berkurang (Resmaniasih, 2018).

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur ibu hamil trimester III meningkat karena pemberian aromaterapi dengan metode *massage* memberikan sensasi tenang. Pijatan halus yang diberikan membuat nyeri yang dialami menjadi berkurang, serta aromaterapi yang terhirup semakin membuat ibu hamil tersebut merasa nyaman atau rileks. Sehingga pada malam hari ibu hamil trimester III tidak merasa sulit tidur.

6. Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan *Uji Paired Samples Test* diperoleh hasil nilai P value sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi terhadap kualitas tidur, terdapat pengaruh yang signifikan dengan kata lain aromaterapi dapat membantu kualitas tidur pada ibu

hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul terjadi peningkatan kualitas tidur.

Hal tersebut membuktikan bahwa aromaterapi lavender memberikan manfaat yang dapat menenangkan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sinulingga & Patriani, 2023), minyak essensial dari ekstrak bunga lavender atau aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang dapat memberikan rasa nyaman, sebagai anti-neurodepressive dan sedasi untuk seseorang yang mengalami kesulitan tidur serta dapat memperbaiki suasana hati seseorang. Aromaterapi lavender mempunyai kandungan utama yaitu *linalool asetat* yang memberikan efek seperti membantu untuk melemaskan otot yang tegang serta pada sistem kerja urat-urat saraf. Adapun kandungan seperti senyawa polifenol yang ada dalam bunga lavender memiliki manfaat sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, anti-terbakar, antivirus, anti kanker, dan kandungan linaly asetat dan linalool yang mampu memberikan efek rileksasi bagi seseorang dengan penyakit jantung.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anisya et al., 2023), bahwa jika aromaterapi lavender digunakan dengan metode inhalasi atau dengan cara dihirup maka frekuensi gelombang alfa akan meningkat dan saat keanaan ini akan diintruksikan untuk rileksasi sehingga mampu untuk mengurangi insomnia. Selain untuk mengatasi sulit tidur, aromaterapi lavender juga mempunyai manfaat untuk menjaga tubuh agar tetap seimbang, mengurangi sakit kepala, pra menstrual syndrome, serta stress. Di Universitas Warwick, Inggris, telah dilakukan penelitian dan ditemukan fakta bahwa aroma yang dihalsikan oleh aromaterapi lavender terdapat sangkut paut dengan gugus steroid didalam kelenjar keringat yang dapat disebut osmon yang berpotensi sebagai penenang alami sebagai perangsang neurokimia otak. Aroma yang menenangkan akan menstimulasi thalamus sehingga enkefalin dikeluarkan. Enkefalin berfungsi sebagai penghasil perasaan Sejahtera.

Begitupun dengan ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur, pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi akan memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosyada et al., 2023), menunjukkan hasil bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender dengan cara diberikan 5 tetes ke dalam diffuser dan dihirup selama 15 menit memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Menurut asumsi peneliti pemberian aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil karena saat aromaterapi tersebut dihirup, aromanya membuat rileks dan nyaman sehingga rasanya ingin terlelap. Seperti pernyataan dari ibu hamil, sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan metode inhalasi, ibu hamil tersebut biasanya sulit tidur memerlukan waktu >30 menit untuk bisa tertidur. Tetapi setelah diberikan aromaterapi

tersebut, ibu hamil merasa rasa kantuk cepat sekali muncul, <30 menit ibu hamil dapat tertidur. Hal tersebut terjadi karena kandungan dari aromaterapi lavender dapat membuat seseorang yang menghirupnya akan merasa nyaman, rileks sehingga cocok digunakan untuk ibu hamil dengan masalah penurunan kualitas tidur.

7. Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode Massage terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan table 6, bahwa didapatkan hasil dari uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul.

Hal tersebut membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender dengan metode *massage* memberikan pengaruh. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resmaniasih, (2018), bahwa pijat hamil memberikan pengaruh yang positif untuk ibu hamil khususnya trimester III dengan hormon kortisol yang menurun dapat mengurangi stress, neroneprin membantu mengurangi kecemasan, serotine dapat membantu mengurangi nyeri punggung. Sehingga ibu hamil dengan gangguan masalah tidur dapat teratasi atau kualitas tidur meningkat.

Massage merupakan tekanan yang diaplikasikan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. *Massage* yang dilakukan di area punggung ialah tipe *massage* yang menggunakan gerakan Panjang, secara perlahan dan halus (Nabila et al., 2023). Menurut Gyadi et al., (2023), saat melakukan tindakan *massage* pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan secara topical. Kandungan aromaterapi lavender yang dibukan dapat diserap melewati kulit sehingga mampu mengurangi rasa sakit, edema, sirkulasi darah dapat meningkat, serta memberikan efek relaksasi.

Menurut Resmaniasih, (2018), pijat yang dilakukan pada ibu hamil dapat dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan juga tidur menjadi nyenyak, idealnya dilakukan 2 kali dalam satu minggu selama 20 menit. *Massage* yang diberikan pada ibu hamil trimester III akan menyesuaikan dengan tujuan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. *Massage* dapat dilakukan sebagai rangka untuk merespon perubahan fisik saat masa kehamilan, seperti volume darah yang meningkat sampai 50%, kadar anti koagulan yang meningkat, serta kurang lancarnya peredaran darah ke kaki.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh (Resmaniasih, 2018), *massage* yang dilakukan untuk ibu hamil terdapat pengaruh untuk kualitas tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Cibolang Kidul bahwa adanya

pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode *massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan asumsi peneliti, pemberian aromaterapi lavender dengan Teknik *massage*, membuat ibu hamil merasa nyaman setelah diberikan intervensi tersebut. Karena permasalahan yang dirasakan seperti nyeri punggung di bagian bawah menjadi berkurang, lalu aromaerapi yang terhirup membuat ibu hamil merasa rileks.

8. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dengan Metode Inhalasi dan Aromaterapi Lavender dengan Metode *Massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil *paired sample corelation* pada kelompok intervensi inhalasi didapatkan hasil sebesar 0,018, sedangkan paa kelompok intervensi *massage* didapatkan hasil sebesar 0,316. Artinya intervensi menggunakan metode *massage* lebih efektif dibandingkan dengan metode inhalasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok intervensi metode inhalasi dan *massage* sebelum diberikan intervensi, kualitas tidur ibu hamil trimester III mayoritas buruk.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode inhalasi terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan metode *massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibolang Kidul.
4. Berdasarkan hasil *paired sample corelation* pada kelompok intervensi inhalasi didapatkan hasil sebesar 0,018, sedangkan paa kelompok intervensi *massage* didapatkan hasil sebesar 0,316. Artinya intervensi menggunakan metode *massage* lebih efektif dibandingkan dengan metode inhalasi.

Saran

1. Bagi Masyarakat

Disarankan bagi masyarakat atau ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur, agar dapat mengimplementasikan aromaterapi lavender tersebut untuk mengatasi sulit tidur.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan informasi dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya materi pembelajaran pada ibu hamil.

3. Bagi Wilayah Kerja Puskesmas Cibolang Kidul

Bagi wilayah kerja puskesmas diharapkan penelitian ini menjadi sumber edukasi.

DAFTAR REFERENSI

- Anandaputri, Y. M. (2023). *Traditinal Complementary Alternative Medicine - Trad-CAM : Memadukan pengobatan Tradisional dan modern sebagai Ikhtiar Holistik bagi Kesehatan Masyarakat (Ahmad Nurcholish & Agus Cahyadi (eds.))*. PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 40–55.
- Aulia, N., & Rahmawati, veronica yeni. (2021). *PENGEMBANGAN STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA*. 0–11.
- Ayudia, F., Dwi Putri, A., esa Putri, A., Profesi Bidan, P., Alifah Padang, Stik., & Khatib Sulaiman, J. (2022). *PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUANTITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER TIGA* Diploma III (Vol. 7, Issue 3).
- BPS - Statistics Indonesia. (2023, June 27). *Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2021-2023*. Badan Pusat Statistik.
- Damayanti, A., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter Iii Di Desa Plumbungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(9), 154–162.
- Diahputri, N. M. N., Dewi, A. A. N. T. N., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2017). the Effectivity of Giving Progressive Muscle Relaxation Compared to Aromatherapy Massage to Improve Sleeping Quality of Women Employees in Bali Royal Hospital Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5, 1–5.
- Hoirunnisyah, & Kumorojati, R. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(3), 267–274.

- Jannah, M., & Meihartati, T. (2022). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MATERNITY PILLOW DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kesehatan*, 13, 131–137.
- Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan : Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi* (I. Banu (ed.); 2nd ed.). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lestari, A. D. (2022). Akupresur dan Aromaterapi Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. Penerbit NEM.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Mu'alimah, M., Tri Purnani, W., & Sunaningsih, S. (2022). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TIRON KABUPATEN KEDIRI. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(1), 31–37. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17932>
- Munawarah, M., & Syuhada, S. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Padang Sidempuan. In *Jurnal Keperawatan Flora* (Vol. 12, Issue 1).
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2023). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Indonesia*, 6(1), 97.
- Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3333–3342.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Resmaniasih, K. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Saifuddin, A. B., Wiknjosastro, G. H., Affandi, B., & Waspodo, D. (2014). *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal* (Abdul Bari Saifuddin, Gulardi Hanifa Wiknjosastro, Biran Affandi, & Djoko Waspodo (eds.); 1st ed., Vol. 13). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saras, T. (2023). *Aromaterapi Memanfaatkan Aroma untuk Kesehatan dan Kesejahteraan* (Wahyu Anita & Sufi Jaya (eds.)). Tiram Media.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2023). Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 523. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.562>

- Sulistiyawati, W., & Khasanah, N. A. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Dan Faktor Yang Melatarbelakangi. *Prosiding Seminar Nasional*, 201–207.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan (A. M. Fitri Ani Rahmawati (ed.))*. Jakad Media Publisher.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif (K. Sihotang (ed.); 1st ed.)*. Grafindo.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 526–534.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). BACK MESSAGE PADA KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III. In *JURNAL KEBIDANAN (Vol. 6, Issue 4)*.
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & 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), 128–137. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.245>