

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POSTPARTUM DI UPTD PUSKESMAS KEMUNINGSARI KIDUL

Ega Wahyu Prayogi^{1*}, Raden Maria Veronika Widiatri Lupi²

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr. Soepraoen Malang^{1,2}

*Corresponding Author : egawahyup841@gmail.com

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode krusial yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Salah satu masalah umum yang dialami adalah gangguan tidur, terutama pada ibu yang menjalani persalinan normal. Gangguan ini dapat memperlambat pemulihan dan menurunkan kualitas hidup ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan rancangan pre-test and post-test with control group. Populasi penelitian adalah seluruh ibu postpartum di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul, dengan total sampel 29 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi. Intervensi dilakukan dengan menghirup aromaterapi lavender selama 30 menit menjelang tidur selama lima hari. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kualitas tidur responden setelah diberikan aromaterapi lavender ($p < 0,05$). Sebagian besar responden yang sebelumnya memiliki kualitas tidur buruk mengalami perbaikan menjadi sangat baik. Kesimpulannya, aromaterapi lavender berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum dan dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan aman untuk diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan dasar.

Kata kunci : aromaterapi lavender, ibu postpartum, kualitas tidur, persalinan normal, terapi non-farmakologis

ABSTRACT

The postpartum period is a crucial phase marked by various physical and psychological changes in mothers. Such disturbances can slow down recovery and decrease the mother's quality of life. This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in postpartum mothers at UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. The research design is quantitative, using a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test control group design. The study population comprised all postpartum mothers in the working area of UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul, with a total sample of 29 participants selected using total sampling technique. Data were collected through observation and sleep quality questionnaires administered before and after the intervention. The intervention involved inhaling lavender aromatherapy for 30 minutes before bedtime over five consecutive days. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant improvement in respondents' sleep quality after receiving lavender aromatherapy ($p < 0.05$). Most respondents who previously had poor sleep quality experienced improvements to very good sleep quality. In conclusion, lavender aromatherapy has a significant effect on enhancing sleep quality in postpartum mothers and can be considered an effective, affordable, and safe non-pharmacological intervention for use in primary healthcare settings.

Keywords : *lavender aromatherapy, sleep quality, postpartum mothers, normal labour, non-pharmacological therapy*

PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan fase yang sangat penting dan sensitif bagi ibu maupun bayinya. Pada periode ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun

psikologis. Beberapa perubahan yang terjadi antara lain kembalinya rahim ke ukuran semula (involusi uterus), dimulainya proses menyusui serta produksi air susu ibu (ASI), penyesuaian sistem tubuh secara menyeluruh, hingga perubahan kondisi mental dan emosional ibu (Jayanti & Devi Yulianti, 2022). Secara umum, periode postpartum berlangsung selama kurang lebih enam minggu setelah persalinan, yaitu sejak bayi dilahirkan hingga organ-organ reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum hamil. Selama masa ini, terjadi proses pemulihan menyeluruh pada tubuh ibu, termasuk pemulihan fungsi sistem reproduksi. Perubahan yang dialami tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis, di mana ibu harus menyesuaikan diri dengan peran baru serta tantangan dalam merawat bayi. Masa ini juga ditandai dengan berbagai proses anatomi dan fisiologis yang terjadi secara bertahap, sebagai bentuk adaptasi tubuh untuk kembali ke keadaan semula sebelum kehamilan (Jayanti & Devi Yulianti, 2022).

Selama masa postpartum, tubuh ibu mengalami peningkatan kadar peptida natriuretik atrium dalam darah hingga sekitar 1,5 kali lebih tinggi dari kondisi normal. Peningkatan ini berperan dalam menghambat kerja hormon-hormon seperti aldosteron, angiotensin II, dan vasopresin, yang biasanya berfungsi dalam pengaturan keseimbangan cairan tubuh. Akibatnya, tubuh akan meningkatkan pengeluaran natrium melalui urine. Dalam dua minggu pertama setelah melahirkan, proses pengeluaran cairan ini berlangsung cukup cepat, bahkan volume urine yang dikeluarkan bisa mencapai sekitar 3000 cc per hari. Jumlah cairan yang dikeluarkan tersebut umumnya sebanding dengan akumulasi cairan yang tertahan selama masa kehamilan. Dalam dua minggu pertama setelah persalinan, tubuh ibu mengalami proses pengeluaran cairan yang cukup intensif sebagai bagian dari pemulihan fisiologis, termasuk peningkatan produksi urin hingga mencapai volume tinggi. Hal ini mencerminkan penyesuaian tubuh terhadap kelebihan cairan yang tertahan selama kehamilan. Masa pemulihan ini tidak hanya penting bagi kesehatan ibu secara individu, tetapi juga memiliki peran strategis dalam upaya peningkatan kualitas layanan kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.

Kasus postpartum blues di kawasan Asia tergolong cukup tinggi, dengan persentase yang berkisar antara 26% hingga 85%. Di Indonesia sendiri, angka kejadian postpartum blues menunjukkan variasi yang signifikan di berbagai daerah, yaitu antara 50% hingga 70% dari total ibu yang melahirkan. Kondisi ini tidak hanya terjadi di Indonesia atau Asia, tetapi juga dialami di berbagai negara lain. Misalnya, di Jepang, prevalensinya berada di kisaran 15% hingga 50%, sementara di Yunani mencapai sekitar 44,5%, dan di Prancis tercatat sekitar 31,7%. Data ini menunjukkan bahwa gangguan emosional setelah melahirkan merupakan masalah umum yang dialami ibu di berbagai belahan dunia (Salat et al., 2021). Jika kondisi postpartum blues tidak ditangani secara tepat, maka dapat berkembang menjadi depresi postpartum. Depresi yang terjadi setelah melahirkan ini dapat berdampak serius dan membahayakan, baik bagi kesehatan dan keselamatan ibu maupun bayinya. Kondisi fisik yang kurang nyaman serta tekanan psikologis tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan emosional pada ibu, salah satunya adalah postpartum blues (Jannah & Latifah, 2022).

Ibu yang menjalani persalinan normal umumnya menghadapi tantangan fisik dan emosional yang lebih besar dibandingkan persalinan normal. Salah satu kondisi yang sering dialami adalah munculnya rasa cemas akibat proses pemulihan yang cukup kompleks, serta nyeri pada area luka jahitan yang dapat berlangsung selama beberapa hari hingga minggu. Rasa nyeri ini tidak hanya mengganggu kenyamanan, tetapi juga berdampak langsung terhadap kualitas tidur ibu (Jayanti & Devi Yulianti, 2022). Gangguan tidur pada masa pemulihan pasca persalinan dapat menyebabkan kelelahan berkepanjangan, memperlambat proses penyembuhan luka, serta memengaruhi kemampuan ibu dalam merawat bayinya secara optimal. Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial bagi setiap manusia karena berperan penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik maupun mental. Secara umum, tidur dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi alami yang ditandai dengan berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan sekitar serta menurunnya respons terhadap rangsangan

eksternal. Dalam kondisi ini, tubuh juga mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti melambatnya detak jantung, penurunan suhu tubuh, serta perubahan pola gelombang otak. Proses tidur tidak hanya berfungsi untuk mengistirahatkan tubuh, tetapi juga memainkan peran krusial dalam proses pemulihan sel, penguatan sistem imun, serta konsolidasi memori dan regulasi emosi (Mu' alimah et al., 2022).

Tidur merupakan proses fisiologis yang esensial bagi setiap individu, termasuk bagi ibu pada masa postpartum. Dalam periode ini, tidur memiliki peran penting dalam mendukung pemulihan fisik dan mental setelah melahirkan. Selama tidur, tubuh mengalami proses regenerasi sel, perbaikan jaringan, serta penyeimbangan sistem hormonal dan imun. Namun, ibu postpartum kerap menghadapi gangguan tidur yang signifikan, terutama pada minggu-minggu pertama setelah persalinan. Gangguan tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti nyeri pada area bekas luka persalinan (pada persalinan normal), ketidaknyamanan fisik, kelelahan, perubahan hormon, serta tuntutan merawat bayi yang baru lahir. Selain itu, gangguan emosional seperti kecemasan dan perasaan tidak tenang juga turut memengaruhi pola dan kualitas tidur ibu. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur selama masa nifas menjadi aspek penting dalam mendukung pemulihan optimal dan menjaga kesejahteraan ibu secara menyeluruh.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum sangat penting dilakukan, salah satunya melalui pendekatan non-farmakologis yang lebih aman dan minim efek samping. Salah satu metode yang mulai banyak diterapkan adalah penggunaan aromaterapi, khususnya aromaterapi lavender. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri dari tanaman untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional. Penggunaan aromaterapi bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, meredakan stres, serta membantu mengatasi berbagai keluhan fisik secara alami. Salah satu jenis aromaterapi yang cukup populer dan banyak digunakan adalah aromaterapi lavender. Terapi ini menggunakan ekstrak bunga *Lavandula*, atau yang lebih dikenal dengan lavender, yang mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl acetate. Kedua senyawa ini diketahui memiliki sifat analgesik atau pereda nyeri, sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan membantu mengurangi ketegangan otot maupun ketidaknyamanan fisik. Karena sifatnya yang menenangkan, aromaterapi lavender juga sering dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas tidur, meredakan kecemasan, dan menyeimbangkan suasana hati, terutama pada individu yang sedang mengalami stres atau kelelahan (Destri et al., 2021).

Aromaterapi lavender bekerja dengan cara merangsang reseptor penciuman yang terletak di hidung, kemudian impuls rangsang tersebut dikirimkan ke sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan penting dalam mengatur emosi, suasana hati, dan respons stres. Saat aroma lavender terhirup, senyawa aktif di dalamnya seperti linalool dan linalyl acetate akan memicu respons neurologis yang menimbulkan perasaan relaks dan nyaman. Proses ini membantu menurunkan tingkat kecemasan, menstabilkan suasana hati, dan menciptakan kondisi mental yang lebih tenang. Dengan begitu, aromaterapi lavender tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang mendukung proses pemulihan dan meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan secara keseluruhan (Ayuningtias & Burhanto, 2021).

Efek terapeutik dari aromaterapi lavender juga berkaitan erat dengan kemampuan tubuh untuk memasuki fase tidur yang lebih dalam dan berkualitas. Saat individu berada dalam kondisi relaks akibat stimulasi aroma lavender, sistem saraf parasimpatis menjadi lebih aktif, yang kemudian memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang biasanya meningkat saat stres atau cemas. Hal ini menciptakan kondisi fisiologis yang ideal untuk tidur yang nyenyak dan berkesinambungan. Pada ibu postpartum, khususnya yang menjalani persalinan normal, respons relaksasi ini sangat penting karena masa pemulihan seringkali disertai dengan ketidaknyamanan fisik dan

gangguan emosional. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi lavender dapat menjadi strategi pendukung yang efektif dalam mempercepat pemulihan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan keseimbangan emosional selama masa nifas. Integrasi terapi ini dalam praktik keperawatan juga mencerminkan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan emosional pasien.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ropika & Meliati (2021) menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi terbukti memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu yang menjalani persalinan normal di RSUD Kota Mataram pada tahun 2019. Terapi ini membantu menciptakan rasa nyaman dan menurunkan ketegangan fisik maupun emosional yang umum dialami pada masa pemulihan pasca persalinan. Aromaterapi, khususnya dengan penggunaan minyak esensial lavender, dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk membantu mengatasi nyeri perineum pada ibu postpartum pada persalinan normal. Dengan berkurangnya nyeri dan kecemasan, diharapkan ibu dapat memperoleh kualitas tidur yang lebih baik, yang pada akhirnya akan mempercepat proses pemulihan serta meningkatkan kesejahteraan ibu secara menyeluruh selama masa nifas (Ropika & Linda Meliati, 2021).

UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan intervensi promotif dan preventif kepada ibu postpartum. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar pengembangan layanan kesehatan berbasis terapi komplementer yang efektif dan terjangkau. Harapannya, hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi dalam meningkatkan kualitas hidup ibu setelah melahirkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen menggunakan rancangan *pre-test and post-test with control group*. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul, Kabupaten Jember. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada 05/01/2025 s/d 03/04/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang menjalani perawatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Sampel penelitian diambil dari populasi tersebut dengan kriteria inklusi yaitu ibu yang berada dalam masa postpartum 1–14 hari, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki riwayat gangguan tidur kronis atau alergi terhadap aroma lavender.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, karena seluruh populasi yang memenuhi kriteria selama periode penelitian diikutsertakan sebagai sampel ($n=29$). Kualitas tidur ibu diukur menggunakan skala yang diklasifikasikan sebagai berikut: Sebelum intervensi: dikategorikan menjadi "baik" (kode 1) dan "buruk" (kode 2). Setelah intervensi: diklasifikasikan menjadi "sangat baik" (kode 0), "cukup baik" (kode 1), "agak buruk" (kode 2), dan "sangat buruk" (kode 3).

Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender menggunakan media diffuser elektrik. Minyak lavender diteteskan sebanyak 3–5 tetes dan dihirup selama 30 menit sebelum tidur malam, dilakukan setiap hari selama lima hari berturut-turut. Responden tetap dalam posisi rileks dan diam selama proses aromaterapi berlangsung. Data dikumpulkan melalui observasi dan pengisian kuesioner kualitas tidur, baik sebelum maupun sesudah pemberian terapi aromaterapi lavender. Observasi dilakukan langsung oleh peneliti dan dibantu oleh tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik

responden, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, karena data berskala ordinal dan tidak terdistribusi normal, untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi aromaterapi lavender.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 29 orang ibu postpartum yang menjalani persalinan dengan normal di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Karakteristik responden berdasarkan umur dan paritas disajikan pada tabel 1 dan tabel 2 berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase
	2	6,9%
20-29	26	89,7 %
30-39	1	3,4 %
Total	29%	100%

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Klasifikasi Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Primipara	6	20,7%
Multipara	22	75,9 %
Grandemultipara	1	3,4 %
Total	29	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Post Partum di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	9	31,03%
Buruk	20	68,97 %
Total	29	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Post Partum di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul Sesudah Pemberian Aroma Terapi Lavender

Hasil Ukur	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Baik	26	89,66%
Cukup Baik	3	10,34%
Agak Buruk	0	0%
Sangat Buruk	0	0%
Total	29	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 29 responden, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur ibu postpartum setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender. Dari 20 responden yang sebelumnya memiliki kualitas tidur dalam kategori "buruk", seluruhnya mengalami peningkatan; sebanyak 18 orang meningkat ke kategori "sangat baik", sementara 2 orang lainnya meningkat menjadi "cukup baik". Selain itu, dari 9 responden yang sebelumnya memiliki kualitas tidur "baik", semuanya mengalami perbaikan menjadi "sangat baik". Karena data yang diperoleh berskala ordinal dan merupakan data berpasangan (sebelum dan sesudah intervensi), maka digunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengukur signifikansi perubahan tersebut. Hasil uji menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skor kualitas tidur, yang menunjukkan adanya perbaikan; misalnya, dari skor 2 atau 1 menjadi 1 atau 0. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh dari uji Wilcoxon adalah < 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

yang bermakna secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum yang menjalani persalinan normal di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Terapi ini tidak hanya berhasil mengurangi keluhan tidur yang buruk, tetapi juga memberikan efek relaksasi yang nyata, sehingga mampu memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh. Manfaat ini dirasakan baik oleh ibu yang baru pertama kali melahirkan (primipara) maupun yang sudah memiliki anak sebelumnya (multipara). Efektivitas ini memperkuat pemahaman bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam pelayanan kesehatan maternal, terutama dalam mendukung proses pemulihan ibu pascapersalinan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum yang menjalani persalinan normal. Sebelum diberikan terapi, sebagian besar responden (69%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Setelah terapi diberikan, mayoritas responden (89,66%) menunjukkan kualitas tidur sangat baik, dan sisanya cukup baik (10,34%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat pengaruh nyata dari pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum. Hasil ini memperkuat asumsi bahwa metode non-farmakologis seperti aromaterapi lavender dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif dan aman dalam menangani gangguan tidur, terutama bagi ibu pascapersalinan normal yang mengalami nyeri perineum, kelelahan fisik, serta tekanan emosional. Mekanisme kerja dari terapi ini berkaitan dengan kandungan utama minyak lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, yang berperan sebagai penenang alami. Zat tersebut bekerja dengan merangsang sistem limbik di otak yang berkaitan dengan regulasi emosi dan tidur, sehingga menciptakan perasaan rileks dan nyaman.

Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya, seperti studi oleh Jayanti & Yulianti (2022), yang menyatakan bahwa ibu postpartum pada persalinan normal umumnya mengalami gangguan tidur akibat nyeri luka dan kecemasan. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada pasien di rumah sakit dan wanita postpartum di berbagai latar. Ini menunjukkan bahwa lavender bukan hanya memberikan efek relaksasi jangka pendek, tetapi juga dapat mendukung kualitas pemulihan fisik secara menyeluruh. Dari sisi kontribusi keilmuan, hasil penelitian ini memperkaya kajian intervensi non-farmakologis dalam dunia keperawatan dan kebidanan, khususnya dalam aspek manajemen nyeri dan gangguan tidur pasca persalinan. Dalam konteks praktis, hasil ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari terapi komplementer di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas, dengan biaya yang terjangkau dan risiko efek samping yang rendah.

Secara lebih luas, penerapan aromaterapi lavender juga memiliki potensi sebagai bagian dari pengembangan teknologi kesehatan berbasis kearifan alam. Ini membuka peluang kolaborasi antara bidang kesehatan, botani, dan industri herbal untuk menciptakan produk terapi aromatik yang aplikatif di masyarakat, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap layanan farmakologis modern. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menunjukkan efektivitas terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum, tetapi juga menawarkan pendekatan promotif-preventif yang ramah lingkungan dan berorientasi pada kesejahteraan jangka panjang bagi ibu dan keluarga.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum yang menjalai persalinan normal di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk, yang umumnya dipengaruhi oleh rasa nyeri pascapersalinan, ketidaknyamanan fisik, serta kecemasan dalam menghadapi peran baru sebagai ibu. Namun setelah intervensi aromaterapi diberikan secara teratur, terjadi peningkatan signifikan terhadap kualitas tidur, dengan sebagian besar responden mencapai kategori kualitas tidur yang baik hingga sangat baik.

Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai bentuk intervensi non-farmakologis dalam menangani gangguan tidur pada ibu setelah menjalani persalinan normal. Efektivitas tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan senyawa aktif dalam lavender untuk merangsang sistem limbik otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan tidur. Dengan demikian, penggunaan aromaterapi ini tidak hanya membantu mengurangi gangguan tidur, tetapi juga memberikan efek menenangkan yang dapat mereduksi kecemasan dan ketegangan psikologis yang umum terjadi setelah persalinan.

Temuan ini memperkuat pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan maternal, di mana intervensi berbasis terapi komplementer seperti aromaterapi dapat digunakan sebagai pelengkap perawatan medis yang lebih ramah, murah, dan minim efek samping. Penggunaan aromaterapi juga menjadi alternatif yang potensial dalam praktik keperawatan modern untuk meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa nifas. Secara lebih luas, penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan studi lanjutan yang dapat mengeksplorasi manfaat aromaterapi lavender tidak hanya terhadap kualitas tidur, tetapi juga pada aspek psikologis lain seperti stres, depresi postpartum, dan kecemasan maternal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan dalam pengembangan strategi perawatan ibu postpartum yang lebih menyeluruh dan berorientasi pada kesejahteraan emosional serta fisik ibu secara holistik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, A. H., & Agus, Y. (2023). Efektifitas Nipple Stimulation Dengan Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 128–136.
- Amelia, P., & Choffifah. (2019). *Konsep Dasar Persalinan*.
- Anggriani, F., Sundari, & Nurana, S. (2023). Asuhan Kebidanan Persalinan pada Ny. A dengan Partus Normal. *Window of Midwifery Journal*, 4(2), 110–118. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/wom4203>
- Annisa, Mutmainnah. , H. Johan. , S. S. Llyod. ,. (2021). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Andi.
- Astuti, E. (2021). Rangsangan Papilla Mammaria Mempercepat Persalinan Kala III di Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 2(10), 1–11.
- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(3), 2021.

- Destri, U., Sarikah, & Friscila, I. (2021). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Normal : Literatur Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(01), 686–1011.
- Jannah, M., & Latifah, N. (2022). *Literature Review: Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Psikologi (Postpartum Blues) Pada Masa Nifas (Puerperium)*. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 64–68. <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik>
- Jayanti, C., & Devi Yulianti, Mk. (2022). *Coronaphobia dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum* (I). Literasi Nusantara Abadi. www.penerbitlitnus.co.id
- Mu'alimah, M., Purnani, W. T., & Sunaningsih. (2022). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Judika: Jurnal Nusantara Medika*, 6(1).
- Ropika, H., & Linda Melati, K. (2021). Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postparum Seksio Sesarea. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4).
- Salat, S., Satriaawati, A. C., & Permatasari, D. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan kejadian Post Partum Blues. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2).