

ABSTRAK

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI KLINIK REISA SIDOARJO

Oleh :Diaratna Dara Sukono

Pada masa kehamilan, seorang perempuan mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Beragam keluhan yang sering dirasakan meliputi nyeri punggung, sesak napas, gangguan kualitas tidur, kualitas tidur turut menentukan kondisi fisik maupun mental ibu selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental design* tanpa kelompok kontrol. Dengan jumlah populasi 50 orang dan sampel sebanyak 45 responden. Instrumen menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) kemudian hasil pengumpulan data di uji dengan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya buruk Sebanyak 25 Orang (55,6%), dan hamper setengahnya adalah baik sebanyak 20 Orang (44,4%) . Kualitas Tidur Setelah Intervensi Aromaterapi Lavender sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi Aromaterapi Lavender kualitas tidurnya baik Sebanyak 36 Orang (80%), dan sebagian kecil buruk sebanyak 9 Orang (20%) . Analisa data berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai sig. $0,000 < \alpha 0,05$ artinya Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Klinik Reisa Sidoarjo. Diharapkan hasil penelitian ini mampu memperluas wawasan dan pengetahuan serta menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam bidang kebidanan, terkait penerapan terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Ibu Hamil