

Enhancing Sleep Quality In Postpartum Mothers Using Lavender Aromatherapy

[Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Pascalin Menggunakan Aromaterapi Lavender]

Vita Masya Agustina Putri¹⁾, Nurul Azizah^{*2)}, Raffhani Rosyidah³⁾

¹⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³⁾ Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurulazizah@umsida.ac.id

Abstract. Sleep quality disturbances in postpartum mothers commonly occur due to hormonal changes, physical fatigue, nighttime breastfeeding activities, and psychological stress during the postpartum period. These conditions may affect the mother's physical and psychological recovery process. One non-pharmacological complementary therapy that can be used to help improve sleep quality is lavender aromatherapy inhalation. This study employed a quasi-experimental approach using a control group design. A total of 42 postpartum mothers participated in the study and were equally assigned to the intervention and control groups, with 21 participants in each group selected through consecutive sampling. Participants in the intervention group received lavender aromatherapy inhalation using an inhaler for 15 minutes before bedtime each night, whereas those in the control group received routine postpartum care. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using the Independent Samples t-test. The results showed that the mean posttest sleep quality score in the intervention group was 3.86 ± 1.153 , while in the control group it was 8.14 ± 2.869 , with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The intervention group demonstrated better improvement in sleep quality compared to the control group. Lavender aromatherapy inhalation had an effect on improving the sleep quality of postpartum mothers.

Keywords - lavender_aromatherapy; sleep_quality; postpartum_mother; postpartum; inhalation

Abstrak. Gangguan kualitas tidur pada ibu nifas sering terjadi akibat perubahan hormonal, kelelahan fisik, aktivitas menyusui malam hari, serta stres psikologis selama masa postpartum. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses pemulihan fisik dan psikologis ibu. Salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah inhalasi aromaterapi lavender. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan control group design. Sampel penelitian sebanyak 42 ibu nifas yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 21 responden dengan teknik consecutive sampling. Kelompok intervensi diberikan inhalasi aromaterapi lavender menggunakan inhaler selama 15 menit pada malam hari sebelum tidur, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan standar postpartum. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji Independent Samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur posttest pada kelompok intervensi sebesar $3,86 \pm 1,153$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $8,14 \pm 2,869$ dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kelompok intervensi menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas.

Kata Kunci - aromaterapi_lavender; kualitas_tidur; ibu_nifas; postpartum; inhalasi

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi setelah persalinan yang ditandai dengan proses pemulihan fisiologis dan adaptasi psikologis ibu terhadap peran baru sebagai seorang ibu [1][2]. Pada periode ini, ibu nifas sering mengalami gangguan kualitas tidur akibat perubahan hormonal, kelelahan fisik, aktivitas menyusui pada malam hari, serta meningkatnya stres dan kecemasan dalam merawat bayi baru lahir [3][4]. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan juga diketahui memengaruhi regulasi pola tidur ibu nifas [2][5][6]. Gangguan kualitas tidur pada ibu nifas menjadi masalah yang cukup sering terjadi dan dapat memengaruhi proses pemulihan fisik maupun psikologis ibu [7][8]. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah perempuan pada periode postpartum mengalami kualitas tidur yang buruk terutama pada minggu pertama setelah persalinan [8][9]. Di Indonesia, prevalensi gangguan kualitas tidur pada ibu nifas dilaporkan mencapai 53,9–64,5% pada masa awal postpartum [10][11].

Kualitas tidur yang buruk pada ibu nifas dapat menyebabkan kelelahan berat, penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, serta meningkatkan risiko postpartum blues dan depresi postpartum [8][12]. Ibu nifas yang mengalami

kesulitan untuk mulai tidur, kerap terbangun pada malam hari, serta merasa kurang segar ketika bangun pada pagi hari [13][14]. Kondisi ini dapat menghambat proses adaptasi ibu terhadap peran baru serta memengaruhi kemampuan ibu dalam menyusui dan merawat bayi [3][15].

Penanganan gangguan tidur pada ibu nifas dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis karena terapi farmakologis memiliki risiko efek samping terhadap ibu dan proses menyusui [16][17]. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) [17][18]. Lavender mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek relaksasi, ansiolitik, dan sedatif ringan melalui stimulasi sistem limbik dan modulasi neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur [19][20]. Selain itu, aromaterapi lavender diketahui dapat membantu menurunkan stres dan kecemasan yang sering dialami ibu nifas selama masa adaptasi postpartum [17][19].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum [18][21]. Pemberian aromaterapi lavender melalui metode inhalasi dinilai praktis, aman, dan mudah diterapkan [17][22]. Namun, penerapan inhalasi aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan masih belum banyak dilakukan secara rutin dan penelitian terkait efektivitasnya terhadap kualitas tidur ibu nifas di Indonesia masih terbatas [16][18].

II. METODE

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen (quasi experimental) menggunakan desain pre-test and post-test with control group design. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya pada bulan Maret 2026. Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas.

B. Tempat dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas hari kedua hingga hari ketujuh setelah persalinan yang mendapatkan pelayanan kebidanan di Klinik Pratama Alfa Medika Asemrowo, Surabaya. Penentuan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow pada penelitian eksperimen dengan penambahan drop out sebesar 10%, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 42 responden yang terdiri dari 21 responden kelompok intervensi dan 21 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling, yaitu seluruh responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dipilih secara berurutan sampai jumlah sampel yang telah ditentukan terpenuhi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu nifas hari kedua sampai hari ketujuh, kondisi umum baik, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas yang memiliki gangguan penciuman, riwayat alergi terhadap minyak esensial lavender, mengonsumsi obat yang memengaruhi kualitas tidur, serta mengalami gangguan psikologis berat.

C. Prosedur Intervensi Inhalasi Aromaterapi Lavender

Sebelum pelaksanaan penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta diminta menandatangani lembar informed consent. Pengukuran awal (pre-test) kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan inhalasi aromaterapi lavender menggunakan minyak esensial murni *Lavandula angustifolia* melalui media inhaler. Sebanyak 3 tetes minyak esensial lavender ditetaskan pada kapas inhaler kemudian dihirup secara perlahan selama 15 menit dengan jarak ± 5 cm dari hidung satu kali sehari pada malam hari sebelum tidur. Kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan standar postpartum tanpa pemberian aromaterapi lavender. Setelah intervensi selesai dilakukan, pengukuran akhir (post-test) kualitas tidur kembali dilakukan menggunakan kuesioner PSQI pada kedua kelompok.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur ibu nifas. Kuesioner PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang disaring menjadi 7 komponen penilaian, yang mencakup aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Masing-masing komponen memiliki skor 0–3 dan dijumlahkan menjadi skor global dengan rentang nilai 0–21. Skor PSQI ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Instrumen PSQI versi Bahasa Indonesia telah diuji reliabilitasnya dan menunjukkan konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur [23]. Selain itu, digunakan lembar checklist untuk memantau kepatuhan pelaksanaan inhalasi aromaterapi lavender sesuai prosedur penelitian.

E. Analisa Data

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi skor kualitas tidur yang disajikan dalam bentuk frekuensi,

persentase, mean, dan standar deviasi. Analisis bivariat menggunakan uji Independent Samples t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas.

F. Pertimbangan Etika

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dengan nomor etik 3345/KEPK/UNIV-NHM/EC/IV/2026. Seluruh responden mengikuti penelitian secara sukarela setelah menandatangani lembar informed consent. Peneliti menjaga kerahasiaan dan anonimitas data responden selama proses penelitian berlangsung, serta responden diberikan kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil Hasil penelitian ini menunjukkan perbandingan kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi inhalasi aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu di Kelompok Intervensi dan Kontrol

Karakteristik	Intervensi (n=21)		Kontrol (n=21)		P-Value
	n (%)	Mean $\pm$ SD	n (%)	Mean $\pm$ SD	
Usia					
20-35 tahun	18 (47,4%)	29,10 $\pm$ 5,328	20 (52,6%)	26,90 $\pm$ 4,625	0,293
>35 tahun	3 (75,0%)		1 (25,0%)		
Paritas					
Primipara	9 (52,9%)		8 (47,1%)		0,753
Multipara	12 (48,0%)		13 (52,0%)		
Pekerjaan					
IRT	8 (36,4%)		14 (63,6%)		0,064
Bekerja	13 (65,0%)		7 (35,0%)		

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu 18 responden (47,4%) pada kelompok intervensi dan 20 responden (52,6%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multipara, yaitu 12 responden (48,0%) pada kelompok intervensi dan 13 responden (52,0%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden pada kelompok intervensi bekerja sebanyak 13 responden (65,0%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 14 responden (63,6%). Hasil analisis menunjukkan kedua kelompok homogen ($p > 0,05$).

Tabel 2. Analisis Bivariat antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lavender.

	Kelompok	N	Mean $\pm$ SD	95%CI	p-value
Pretest	Intervensi	21	6.57 $\pm$ 2.785	5.50 $\pm$ 7.83	0.301
	Kontrol	21	8.57 $\pm$ 3.140	7.25 $\pm$ 9.93	
Posttest	Intervensi	21	3.86 $\pm$ 1.153	3.38 $\pm$ 4.33	0.000
	Kontrol	21	8.14 $\pm$ 2.869	6.88 $\pm$ 9.40	
Selisih	Intervensi	21	2.71 $\pm$ 2.795	1.60 $\pm$ 4.00	0.149
	Kontrol	21	0.43 $\pm$ 1.535	-0.19 $\pm$ 1.10	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi (pretest) pada kelompok intervensi adalah $6,57 \pm 2,785$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $8,57 \pm 3,140$ dengan nilai p-value 0,301. Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum pemberian intervensi inhalasi aromaterapi lavender. Setelah dilakukan intervensi (posttest), rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi menurun menjadi $3,86 \pm 1,153$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $8,14 \pm 2,869$ dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas.

Nilai selisih skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebesar $2,71 \pm 2,795$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $0,43 \pm 1,535$ dengan nilai p-value 0,149. Meskipun hasil analisis pada nilai selisih tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p > 0,05$), kelompok intervensi tetap menunjukkan penurunan skor kualitas tidur yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender memberikan perbaikan kualitas tidur yang lebih baik pada ibu nifas dibandingkan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu nifas. Pemberian inhalasi aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dibandingkan kelompok kontrol. Kualitas tidur yang baik pada ibu nifas sangat penting dalam membantu proses pemulihan fisik dan psikologis pascapersalinan, karena masa nifas merupakan periode adaptasi yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis secara bersamaan [1][24][25]. Gangguan kualitas tidur pada masa postpartum sering terjadi akibat perubahan hormonal, kelelahan fisik, aktivitas menyusui malam hari, serta stres dalam beradaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu [3][4][5].

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) memiliki efek relaksasi dan menenangkan melalui kandungan senyawa aktif linalool dan linalyl acetate [15][22][26]. Senyawa tersebut bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan keadaan relaksasi tubuh sehingga membantu ibu nifas lebih mudah memulai tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik. Selain itu, stimulasi aroma lavender melalui sistem olfaktori diteruskan menuju sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan pola tidur [27][28].

Penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter gamma-aminobutyric acid (GABA) sebagai neurotransmitter inhibitor utama dalam sistem saraf pusat [15][22][26]. Peningkatan aktivitas GABA membantu menurunkan eksitabilitas neuron sehingga memberikan efek sedatif ringan, menurunkan ketegangan emosional, serta membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal sebelum tidur. Kondisi tersebut sangat bermanfaat bagi ibu nifas yang sering mengalami stres, kecemasan, dan gangguan tidur selama masa postpartum [9][10].

Pada masa nifas, ibu sering mengalami kualitas tidur yang buruk akibat aktivitas menyusui pada malam hari, perubahan pola istirahat, nyeri pascapersalinan, serta tanggung jawab dalam merawat bayi baru lahir [4][11][13]. Tidur ibu menjadi terfragmentasi dan menyebabkan ibu mudah merasa lelah, tidak segar saat bangun tidur, serta mengalami gangguan emosional. Pemberian inhalasi aromaterapi lavender melalui inhaler membantu menciptakan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu nifas menjadi lebih tenang dan kualitas tidur menjadi lebih baik [16][26][29].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres maupun kecemasan pada ibu postpartum [14][16]. Metode inhalasi dinilai praktis, mudah digunakan, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu nifas [30]. Selain itu, aromaterapi lavender relatif aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti terapi farmakologis sehingga dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan komplementer [14][16].

Pada penelitian ini, hasil analisis selisih skor kualitas tidur menunjukkan hasil yang tidak signifikan secara statistik. Namun demikian, kelompok intervensi tetap menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas serta adanya faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur ibu nifas seperti nyeri pascapersalinan, stres, kecemasan, kondisi bayi, serta dukungan keluarga yang belum dapat dikendalikan sepenuhnya dalam penelitian ini [2][10][17].

VII. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu nifas. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur ibu nifas, seperti tingkat stres, nyeri pascapersalinan, dukungan keluarga, dan kondisi bayi, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai faktor yang memengaruhi kualitas tidur ibu nifas.

REFERENSI

- [1] D. M. Pacitasari and E. R. Wijhati, 'Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal', in *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2023, pp. 22–23. Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/64>
- [2] R. Wulandari, Aprianti, F. D. P. Anggraini, and D. E. Waluyo, 'Edukasi Perawatan Nifas Menggunakan Booklet pada Ibu Hamil dan Kader di Kelurahan Bojongsalaman Kota Semarang', *Abdimasku*, vol. 7, no. 1, pp. 69–75, 2024, Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://abdimasku.lppm.dinus.ac.id/index.php/jurnalabdimasku/index>
- [3] L. Br. Manik, S. T. A. Hasugian, Khatini, R. Y. Manik, Suriani, and A. Oktaviani, 'Asuhan Kebidanan Fisiologis Pada Nifas Pada Ny.I Di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019', *Jurnal JUFDIKES*, vol. 4, no. 2, pp. 109–114, Jul. 2022, Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES>
- [4] Safrudin, Rosidawati, and A. Aziz, 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur Pada Ibu Post Partum Hari Pertama Sampai Hari Ketiga Di Puskesmas Kelurahan Aren Jaya Bekasi Timur Tahun 2020', *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan*, vol. 1, no. 3, pp. 203–212, 2023, [Online]. Available: <https://jurnalcendekia.id/index.php/jhpp/>
- [5] R. Nazilah, M. N. Widyawati, and L. Latifah, 'The Use of Non-Pharmacological to Decrease Anxiety and Improve the Breastfeeding Self Efficacy Postpartum Mothers: A Systematic Literature Review', *JURNAL KEBIDANAN*, vol. 11, no. 2, pp. 107–118, Nov. 2021, doi: 10.31983/jkb.v11i2.7548.
- [6] N. Azizah, R. Rosyidah, and R. D. Jayanti, 'Islamic Guided Imagery for Reducing Postpartum Fatigue and Anxiety: Development of Midwifery Care', *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, vol. 14, no. 1, pp. 110–122, Mar. 2026, doi: 10.33366/jc.v14i1.8360.
- [7] Muhammad Chaidar and Riza Arisanty Latifah, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues: Literature Review', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 7, no. 1, Feb. 2025, doi: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 'Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 (SKI)', Jakarta, 2023. Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- [9] Z. A. Danistya, A. Kurniawan, R. Ekawati, and E. S. Redjeki, 'Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Baby Blues Syndrome pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mojowarno Kabupaten Jombang Tahun 2023', *Sport Science and Health*, vol. 6, no. 10, pp. 1106–1119, Oct. 2024, doi: 10.17977/um062v6i102024p1106-1119.
- [10] Y. Kurniati and J. Wahyuningsih, 'Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur Pada Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues', *Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, vol. 13, pp. 107–117, 2023, Accessed: May 08, 2026. [Online]. Available: <https://journal.budimulia.ac.id/>
- [11] D. Rahmawati, D. Arista, G. Siahaan, and M. Pratiwi, 'Hubungan Antara Kelelahan dan Kualitas Tidur dengan Depresi Pasca Persalinan pada Ibu Nifas The Relationship Between Fatigue and Sleep Quality With Postpartum Depression Among Postnatal Mothers', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, vol. 16, no. 1, 2025, doi: 10.30633/jkms.v16i1.3101.
- [12] L. Rofiasari and Y. Mulyani, 'Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Nifas The Influence of Mental Health on Sleep Quality of Postpartum Mothers', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 15, no. 1, pp. 125–133, 2026, [Online]. Available: <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK|125>
- [13] M. Witkowska-Zimny, A. I. Zhyvotovska, D. I. Rustam Boiko, and B. Nieradko-Iwanicka, 'Maternal Sleeping Problems Before and After Childbirth - A Systematic Review', *Int. J. Womens Health*, vol. 16, pp. 345–371, Mar. 2024, doi: 10.2147/IJWH.S446490.
- [14] A. Maharani, N. Evrianasari, N. S. Lathifah, and Y. Evayanti, 'Lavender Aromatherapy Affects The Quality Of Sleep In Trimester III Pregnant Women', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 9, no. 2, pp. 242–249, 2023, doi: 10.33024, <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>.
- [15] Z. Wang, C. Mao, S. Zeng, L. Chen, Z. Feng, and W. Liu, 'The effects of aromatherapy on anxiety and sleep quality in maternal women: a systematic review and meta-analysis', 2025, *Frontiers Media SA*. doi: 10.3389/fpubh.2025.1701126.
- [16] S. Ambarwati and D. Pramesti, 'Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sectio Caesarea di Ruang Gladiol RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo', *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, vol. 3, no. 3, pp. 294–303, Jul. 2025, doi: 10.57213/jrikuf.v3i3.786.
- [17] A. Bayuana et al., 'Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review', *Jurnal Wacana Kesehatan*, vol. 8, no. 1, p. 26, Jul. 2023, doi: 10.52822/jwk.v8i1.517.

- [18] C. M. T. Ritonga, H. Sofinia, M. Viky, and Rokibullah, 'The Physiological Changes In The Postpartum Period After Childbirth', *Asian Journal of Social and Humanities*, vol. 01, no. 03, Dec. 2022, [Online]. Available: <https://ajosh.org/>
- [19] G. I. Lestari and L. N. Azizah, 'Uterus Involution and Psychological Adaptation in Postpartum Mothers', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 8, no. 2, pp. 469–477, 2022, doi: 10.33024.
- [20] H. Z. Az-Zahra et al., 'Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas', *Jurnal Maternitas Kebidanan*, vol. 8, no. 2, 2023, doi: 10.34012/jumkep.v8i2.4178.
- [21] Oktarina Sri Iriani, Naili Rahmawati, and Irawati, 'Respon Psikologi Ibu Nifas Terhadap Perubahan Psikologis Masa Nifas Berdasarkan Paritas dan Cara Persalinan di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2018', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 12, no. 2, 2018.
- [22] E. Satria, N. R. Aninora, Hasanailita, and R. Wikarya, 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Post Partum', *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, vol. 2, no. 4, pp. 871–881, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOHhttps://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- [23] F. Sadewa et al., 'Reabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga', *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, vol. 8, no. 1, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- [24] Rika Wulandari and Yusri Dwi Lestari, 'Komplikasi metabolik dan endokrin jangka panjang pada wanita setelah kehamilan dengan Diabetes Gestasional', *Jurnal Medicare*, vol. 4, no. 4, pp. 874–883, Oct. 2025, doi: 10.62354/jurnalmedicare.v4i4.271.
- [25] N. Azizah, 'Back Massage Menggunakan Clarry Sage (Salvi Sclarea) Esensial Oil Dan Senam Nifas Terhadap Percepatan Involusi Uteri Post Partum', *JURNAL KEBIDANAN*, vol. 6, no. 4, pp. 401–407, 2020, doi: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i4.3329>.
- [26] N. Azizah, 'Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula angustifolia*) dan Neroli (*Citrus aurantium*) dengan nyeri post partum', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 13, no. 2, 2020, doi: <https://doi.org/10.48144/jiks.v13i2.264>.
- [27] Fanny Ayudia, Monarisa, and Afira Esa Putri, 'Edukasi dan Implementasi Pemberian Aromaterapi Lavender bagi Ibu Hamil Trimester III di Kota Padang', *Jurnal Abdidas*, vol. 4, no. 2, pp. 217–220, 2023, doi: 10.31004/abdidas.v4i2.799.
- [28] Ziwen Wang, Chuangui Mao, Sihang Zeng, Lunxin Chen, Zhiyong Feng, and Weiguo Liu, 'The effects of aromatherapy on anxiety and sleep quality in maternal women: a systematic review and meta-analysis', *Front. Public Health*, vol. 13, Nov. 2025, doi: 10.3389/fpubh.2025.1701126.
- [29] Devina Anggrainy Dencik, 'The Effect of Lavender Aromatherapy for Quality Sleeping in Postpartum Mothers', *AHMAR METASTASIS HEALTH JOURNAL*, vol. 4, no. 4, pp. 236–241, 2025, [Online]. Available: <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ>
- [30] Rohmatul Laila, Septi Tri Aksari, Dahlia Arief Rantauni, and Norif Didik Nur Imanah, 'Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum Di Puskesmas Kesugihan', *Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, vol. 1, no. 4, 2024, [Online]. Available: <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.