

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
NUSA PENIDA I**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI LUH INTAN MIKAYANTI  
A1224034**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
NUSA PENIDA I**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**OLEH:**

**NI LUH INTAN MIKAYANTI  
A1224034**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Intan Mikayanti  
NIM : A1224034  
Jurusan : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap  
Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas  
Nusa Penida I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 23 Juni 2025



(Ni Luh Intan Mikayanti)

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS NUSA PENIDA I

Diajukan Oleh:

Ni Luh Intan Mikayanti  
NIM. A1224034

Badung, 23 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701

Pembimbing II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb  
NIDN: 0801019503

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0808068701

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
Tanggal: 7 Juli 2025

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes  
NIDN. 0825068901

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb  
NIDN: 0808068701

Anggota Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb  
NIDN: 0801019503

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Luh Intan Mikayanti

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I

(xiv + 46) halaman + 5 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Kehamilan trimester III merupakan tahapan terakhir dari proses kehamilan dimana janin terus berkembang menjadi semakin besar yang membuat ibu hamil mengalami ketidaknyamanan, seperti munculnya gejala insomnia. Pemberian aromaterapi merupakan upaya relaksasi untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur yang melibatkan pemberian minyak esensial tanaman tertentu, seperti lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap insomnia pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I.

Penelitian menggunakan rancangan *pre-experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 Mei-15 Juni 2025 yaitu terkait insomnia menggunakan lembar *insomnia rating scale*. Data penelitian dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan insomnia sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender, yaitu dari insomnia ringan (56,7%) menjadi tidak mengalami insomnia (53,3%). Aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap insomnia ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I (*p-value*=0,000). Bidan dan petugas kesehatan lainnya diharapkan dapat menerapkan aromaterapi lavender sebagai intervensi rutin untuk membantu mengatasi keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci : aromaterapi lavender, insomnia, ibu hamil, trimester III  
Daftar Pustaka: 65 (2015-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY**

*Undergraduate thesis, June 2025*

*Ni Luh Intan Mikayanti*

*The Effect of Lavender Aromatherapy on Insomnia in Third Trimester Pregnant Women at UPTD Puskesmas Nusa Penida I*

*xiv + 46 pages + 5 tables + 3 figures + 11 appendices*

**ABSTRACT**

*The third trimester of pregnancy is the final stage in which the fetus continues to grow, often causing physical discomfort for the mother, including symptoms of insomnia. Aromatherapy is a relaxation method used to enhance comfort and improve sleep quality by administering essential oils from specific plants, such as lavender. This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on insomnia in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Nusa Penida I.*

*This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest and posttest approach. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected from May 15 to June 15, 2025, using the Insomnia Rating Scale. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.*

*The results showed a reduction in insomnia before and after the intervention, from mild insomnia (56.7%) to no insomnia (53.3%). Lavender aromatherapy had a significant effect on reducing insomnia in third-trimester pregnant women ( $p$ -value = 0.000). It is recommended that midwives and other healthcare providers implement lavender aromatherapy as a routine intervention to help manage insomnia complaints during the third trimester of pregnancy.*

**Keywords** : lavender aromatherapy, insomnia, pregnant women, third trimester

**References** : 65 sources (2015–2024)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I”.

Penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes., selaku penguji utama yang memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepala UPTD Puskesmas Nusa Penida I yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian
6. Seluruh pegawai di UPTD Puskesmas Nusa Penida I yang memberikan semangat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini
7. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa dan dukungan moril dalam penyusunan skripsi ini.

8. Rekan-rekan program studi alih jenjang yang memberikan dukungan sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati yang terbuka, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan tugas akhir ini.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis .....	7
1. Konsep Kehamilan Trimester III .....	7
2. Konsep Insomnia .....	10

3. Konsep Aromaterapi Lavender.....	13
B. Kajian Empiris .....	18
C. Kerangka Teori.....	19
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep .....	21
B. Hipotesis .....	21
C. Definisi Operasional.....	22
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel.....	24
C. Tempat Penelitian.....	25
D. Waktu Penelitian .....	25
E. Etika Penelitian .....	25
F. Alat Pengumpulan Data .....	27
1. Instrumen Penelitian .....	27
2. Validitas dan Reliabilitas .....	29
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	29
H. Pengolahan Data.....	30
I. Analisis Data .....	32

<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
B. Hasil Analisis Univariat .....	35
C. Hasil Analisis Bivariat .....	37
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
A. Interpretasi Penelitian.....	38
B. Keterbatasan Penelitian.....	44
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	44
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>45</b>
A. Simpulan .....	45
B. Saran.....	45

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	22
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	35
Tabel 5.2	Insomnia Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	36
Tabel 5.3	Insomnia Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	36
Tabel 5.4	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	20
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	21
Gambar 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Nusa Penida I .....	23
Gambar 4.2 Minyak Aromaterapi Lavender.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. *Ethical Approval*
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 8. Kuesioner *Insomnia Rating Scale*
- Lampiran 9. Lembar Bimbingan
- Lampiran 10. Hasil Analisis
- Lampiran 11. Dokumentasi

## DAFTAR SINGKATAN

Bd	: Bidan
BPOM	: Badan Pengawas Obat dan Makanan
BZDs	: Benzodiazepine
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KSPBJ	: Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PMB	: Praktek Mandiri Bidan
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
PSQI	: <i>The pittsburgh sleep quality instrument</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Sumarni, Rusyanti, S., Narmin, Yuliani, V., & Baska, D. Y. (2024). *Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, dan Keluarga Berencana*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Adiputri, N. W. A., Pamungkas, C. E., Rofita, D., & Makmun, I. (2023). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Lama Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 7(1).
- Afriannisyah, E., Syafitasari, J., & Putri, P. S. (2024). Science Midwifery Foot soak device to improve sleep quality for pregnant women. *Science Midwifery*, 12(4), 2721–9453. Tersedia pada halaman website: [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org) Journal homepage: [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)
- Agnesia, Y., Sari, S. W., Hamdhani, N., Ramadhani, D. W., & Nopianto. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Almanda, S., & Mansoben, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Amanah, B. M., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1). <http://ws.ub.ac.id>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L. A. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yunita, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Pradina Pustaka.
- Anasari, L., Yanuarini, T. A., & Wijayanti, L. A. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139. <https://doi.org/10.32831/jik.v10i2.398>
- Annida, R. Z., Utami, F. S., & Sulistyaningsih. (2019). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama Kusuma Medisca*. DSpace UNISA Yogyakarta.
- Apsari, I. G. A. R. W. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Aromaterapi Lavender (KOALA) terhadap Tingkat Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia di UPTD Puskesmas Mengwi II. *Repository Stikes Bina Usaha Bali*.
- Avia, I., Yunike, Kusumawaty, I., Handian, F. I., Ahmad, S. N. A., Simanjuntak, G. V., Wahyurianto, Y., Surani, V., Achmad, V. S., Suprpto, Muslimin, D., Solehudin, & Hariati. (2022). *Penelitian Keperawatan*. Padang: Get Press.

- Darmapatni, M. W. G., Somoyani, N. K., Suindri, N. N., & Sriasih, N. G. K. (2023). Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 11(1), 50–57. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i1.2458>
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R. A., Ngkolu, N. W., Lestari, P. P., & Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Global Eksekutif Teknologi.
- de Laura, D. (2015). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. *JOM*, 2(2), 1024–1031.
- Feprina, Y., Niapina, Y. O., & Ramadhan, H. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. *Aksen Jurnal: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral*, 5(1), 2776–9879.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Hairunnisyah, & 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*.
- Handayani, E. T. (2020). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Tm II Dan Tm III. *Jurnal Kebidanan*.
- Hertati, D., Oktarina, L., & Johan, R. B. (2024). Studi Kasus Insomnia pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Sleep Hygiene di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024. *Jurnal Surya Medika*, 10(2), 203–218. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7745>
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Keperawatan Untuk Pendidikan Vokasi*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Ibrahim, J. (2022). *Buk Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Istikomah, Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, & Rohayati. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1).
- Janah, S. A. N., Dewi, T. K., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.

- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Kartika, J., & Setiawati. (2022). Pengaruh Pemberian Aromatherapy Citrus Lemon Terhadap Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 294–304.
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional/ Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kotarumalos, S. S., & Hermanses, S. S. (2024). Studi Kasus: Faktor Pemicu Sering Buang Air Kecil Dan Dampaknya Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 79–81. <https://doi.org/10.32695/jbd.v4i2.562>
- Kurniawan, Dr. W., & Agustini, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. LovRinz Publishing.
- Manik, N. W. U. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu pada Akseptor KB Suntik di Praktik Mandiri Bidan Ni Ketut Muliati Amd. Keb Mengwi Badung. *Repository STIKES Bina Usada Bali*.
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729>
- Maryani, S., Amalia, R., & Nurmalita, M. H. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Meihartati, T., & Iswara, I. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*.
- Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media.
- Muningsih, S., & Fitriani, E. S. (2023). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender pada Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1).

- Nafsiyah, L., & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.324>
- Norfai. (2021). *Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah, Kenapa Bingung?* Lakeisha.
- Nurahmah, M., & Mariza, A. (2023). The Effect Of Giving Lavender Aromatherapy On Insomnia In Perimenopausee Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 9(3). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Patoni, A. P., & Wanda, D. (2023). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Dalam Mengurangi Mual Muntah Pada Anak: Telaah Sistematis. *Jurnal Keperawatan*, 15(2). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Patria, T. S., Vallen, N. I., & Jona, R. N. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3, 188–196. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.759>
- Pondaang, M. F., Asih, F. R., & I'anah, F. C. (2023). Efektivitas Edukasi Praktik Sleep Hygiene Terhadap Perubahan Sikap Ibu Hamil. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 11, 2581–1029.
- Rahayu, D. E. (2020). Efektifitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 253–257. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.95>
- Rahmah, S., & Nurhayati, T. (2023). Ketidaknyamanan Sering Berkemih Pada Kehamilan Trimester I. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(3), 753–757. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.1422>
- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81–90.
- Ramadini, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1).
- Retni, A., Handayani, F., & Mohamad, I. S. W. (2020). Literature Review: Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Emesis Gravidarum Pada Kehamilan Trimester Pertama. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2).
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1).

- Rosalinna. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 48–55.
- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Deepublish.
- Salamung, N., & Elmiyanti, N. K. (2023). Effect of Aromatherapy on Sleep Quality: A Systematic Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 6(5), 292–302. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i5.728>
- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Sari, W. I. P. E., & Kurniyati. (2023). Senam Hamil Birth Ball Dan Aromaterapi Lemon Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 305–312. <https://doi.org/10.37676/jm.v11i2.5118>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Simamora, M. K. (2024). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender. *Journal of Language and Health*, 5(1), 103–108. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3127>
- Suciawati, A., Maria, S., & Nesi, A. (2024). Perbandingan Pemberian Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause. *Jurnal Menara Medika*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Sugiari, N. L. (2024). Pengaruh Aromaterapi Ylang-Ylang terhadap Insomnia Ibu Hamil Trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta II. *Jurnal Medika Usada*, 7(2), 24–29. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v7i2.274>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. UNJ Press.
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1). <http://jurnalmedikahutama.com>
- Tarigan, E. F., Br.Pinem, S., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>
- Veftisia, V., Khayati, Y. N., Widayaningsih, A., Windayanti, H., Hidayah, T. N., & Herlina, M. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4.

- Wandira, A., Zulhizah, B. R., Putri, D. D., Maghfira, D. M., Silvia, D., & Annanda, D. M. (2022). *Akupresur Mengatasi Insomnia pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- Wang, C., Li, G., Zheng, L., Meng, X., Meng, Q., Wang, S., Yin, H., Chu, J., & Chen, L. (2021). Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, *59*, 102719. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102719>
- Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, *5*(1).
- Yang, C., Fu, R., Wang, H., Jiang, Y., Zhang, S., & Ji, X. (2024). Evaluating the global prevalence of insomnia during pregnancy through standardized questionnaires and diagnostic criteria: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1427255>
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, *5*.