



Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu *Postparum Sectio Caesarea* di Ruang Gladiol RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo

Septie Ambarwati^{1*}, Despita Pramesti²

^{1,2} Program Studi Ners, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Brawijaya No.99, Jadan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Korespondensi penulis: 240301165@almaata.ac.id*

Abstract. *Background: The impact of pain experienced by post-cesarean section (SC) patients can lead to several specific psychological changes, such as alterations in eating patterns, daily activities, energy levels, and sleep patterns. Individuals who are unwell generally require more sleep than usual; however, in post-surgical patients, sleep disturbances are a common issue. Sleep disorders in post-cesarean patients can be caused by various factors, including pain from the surgical wound, changes in sleep patterns due to caring for a newborn, and stress or anxiety related to childbirth. Objective: To describe the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of post-SC mothers at Tjitrowardojo Regional Hospital, Purworejo. Research Method: This study employed a pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design, aiming to determine changes in sleep quality among post-cesarean section (SC) mothers after the administration of lavender aromatherapy. Sleep quality was measured using the Sleep Quality Scale (SQS), which was administered on the first and third days of the study. Research Results: The administration of lavender aromatherapy successfully improved sleep quality in post-SC patients. Conclusion: Non-pharmacological therapy using lavender aromatherapy can have a positive effect on improving sleep quality in post-SC patients. This is evidenced by the research results showing a decrease in the Sleep Quality Scale (SQS) scores, leading to the conclusion that lavender aromatherapy is effective in enhancing sleep quality in post-operative patients.*

Keywords: *Lavender aromatherapy; Sleep pattern disorder; Sleep quality*

Abstrak. Latar Belakang: Dampak nyeri pada pasien post SC dapat menimbulkan beberapa perubahan psikologis yang spesifik seperti pola makan, aktifitas keseharian, energy, dan pola tidur. Seorang yang mengalami sakit pada dasarnya memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal, namun pada pasien pasca operasi, masalah sulit tidur merupakan masalah yang sering terjadi. Gangguan tidur pada pasien post operasi caesar (SC) dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti rasa nyeri pada luka operasi, perubahan pola tidur akibat merawat bayi baru lahir, dan stres atau kecemasan terkait persalinan. Tujuan: Mendeskripsikan efek pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu post SC di RSUD Tjitrowardojo Purworejo. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group *pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur pada ibu post operasi *sectio caesarea* (SC) setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen Sleep Quality Scale (SQS) yang dibagikan pada hari pertama dan ketiga penelitian. Hasil Penelitian: Pemberian aromaterapi lavender berhasil meningkatkan kualitas tidur pada pasien post SC. Simpulan: Pemberian terapi nonfarmakologi aromaterapi lavender dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien Post SC, hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa skor Sleep Quality Scale (SQS) pada pasien mengalami penurunan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi.

Kata kunci: Aromaterapi lavender; Gangguan pola tidur; Kualitas tidur

1. LATAR BELAKANG

Sectio caesarea (SC) merupakan prosedur persalinan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang melibatkan sayatan pada dinding abdomen (laparatomi) dan dinding uterus (histerektomi) untuk melahirkan janin dari rahim. *Sectio caesarea* (SC) memiliki beberapa indikasi sehingga perlu dilakukan tindakan tersebut, indikasi ini bisa pada ibu maupun janin.

Indikasi pada ibu mencakup partus lama, panggul sempit, preeklamsia, ketuban pecah dini, riwayat persalinan sebelumnya dengan SC, dan hipertensi. Sementara itu, faktor indikasi pada janin meliputi ukuran bayi terlalu besar, lilitan tali pusar, kehamilan kembar, dan letak lintang (Kasdu, 2020).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2021, prosedur persalinan menggunakan metode sectio caesarea (SC) mengalami peningkatan dan telah melampaui batas yang diusulkan oleh WHO, yaitu sekitar 10%-15%, yang seharusnya dilakukan untuk menyelamatkan nyawa ibu dan bayi. Negara-negara di Karibia dan Amerika Latin mencatat kontribusi tertinggi dengan angka sebesar 40%, diikuti oleh Eropa sebanyak 25%, dan kemudian Asia sebanyak 19% (Handayani et al., 2024). Menurut survei SKI 2023 dari Badan Pusat Statistik (BPS), persalinan *caesar* berada di posisi kedua dengan persentase 25,9%. Hasil tersebut berasal dari tiga kategori utama yaitu persalinan normal yang memiliki presentasi tertinggi sebanyak 73,2% dan metode persalinan lainnya yang hanya sebanyak 1%. Metode persalinan lainnya meliputi metode persalinan seperti persalinan di rumah atau persalinan dalam air yang jarang dilakukan di Indonesia. Meski tidak sebesar persentase persalinan normal, persalinan *caesar* masih menjadi pilihan signifikan bagi ibu di Indonesia (Indonesia, 2023).

Prosedur persalinan section caesarea memiliki resiko lebih besar menimbulkan komplikasi dibandingkan dengan persalinan normal. Faktor terbanyak adalah faktor pengeluaran darah dan anestesi pada ibu selama proses operasi, komplikasi lainnya juga seperti trombopleblitis (pembekuan darah pembuluh balik), pemulihan bentuk letak rahim menjadi tidak sempurna, embolisme (penyumbatan pembuluh darah), dan endometritis (radang endometrium) (Septiana & Sapitri, 2023).

Pemulihan luka setelah persalinan melalui sectio caesarea dapat diperkirakan sekitar satu minggu, sementara pemulihan rahim diperkirakan 3 bulan. Lama pemulihan sectio caesarea bisa berlanjut selama satu tahun bahkan lebih hingga bekas luka kembali merekat, sementara rasa nyeri pasca operasi sectio caesarea masih akan terasa sampai 6 bulan dengan intensitas ringan yang disebabkan oleh simpul benang dengan fascia atau sarung otot (Ropika & Meliati, 2021).

Dampak nyeri tersebut dapat menimbulkan beberapa perubahan psikologis yang spesifik seperti pola makan, aktifitas keseharian, energi, dan pola tidur. Seorang yang mengalami sakit pada dasarnya memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal, namun pada pasien pasca operasi, masalah sulit tidur merupakan masalah yang sering terjadi. Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur, tiga hari pertama setelah melahirkan merupakan hari

yang sulit bagi ibu karena persalinan dan kesulitan beristirahat. Penyebab kesulitan tidur diantaranya adalah rasa nyeri pada luka operasi, perubahan pola tidur akibat merawat bayi baru lahir, dan stres atau kecemasan terkait persalinan. Pola tidur dapat kembali normal kurang lebih dalam 2-3 minggu setelah persalinan (Sari et al., 2023).

Seseorang yang mengalami sakit membutuhkan waktu tidur lebih banyak dari normal. Saat tidur inilah akan terjadi pertumbuhan pada sel-sel tubuh, serta terjadi perbaikan tubuh dan otak untuk pemulihan (Sari et al., 2023). Lama atau kurangnya tidur seseorang akan berkaitan dengan kualitas tidurnya. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut bangun dengan perasaan segar dan tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Fitri et al., 2012).

Pasien yang telah menjalani tindakan pembedahan akan memerlukan istirahat yang lebih banyak untuk proses penyembuhan dibandingkan dengan orang yang sehat. Setiap penyakit yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik, nyeri, atau masalah suasana hati, seperti kecemasan atau depresi, dapat menyebabkan masalah tidur (Septiana & Sapitri, 2023). Penatalaksanaan untuk mengatasi pasien dengan gangguan tidur dapat dilakukan menggunakan dua cara yaitu melalui terapi non farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan melalui pemberian obat tidur atau obat penenang lainnya. Sementara pengobatan non farmakologi dapat menggunakan pijat, yoga, doa, musik relaksasi, hipnotherapy, dan pemberian aroma therapy, salah satunya menggunakan aromatherapy lavender (Wulandari & Sukyati, n.d.).

Penelitian Pitaloka, Ilmiah, & Alfitri (2024) aromaterapi merupakan metode yang mampu meningkatkan mental, fisik, dan emosional. Aromaterapi yang dapat digunakan antara lain mawar, melati, cengkeh, cendana, basil, kayu manis, jeruk, dan lavender. Aromaterapi dengan minyak esensial lavender dapat digunakan sebagai tambahan untuk menghilangkan rasa sakit, karena lavender memiliki sifat antikonvulsan, antidepresan, anticemas, dan obat penenang. kelenjar hipofisis) untuk melepaskan endorfin. Endorfin merupakan zat yang menimbulkan perasaan tenang, rileks, dan bahagia (Pitaloka, P. S., Ilmiah, W. S., & Alfitri, 2024). Penelitian Shintiya (2019) aroma lavender memiliki manfaat untuk menurunkan keluhan sulit tidur karena aromaterapi lavender sebagian besar mengandung linalyl asetat (51%) dan linalool (35%) yang mempunyai efek sedatif dan narkotik. Zat tersebut bermanfaat untuk menenangkan, sehingga dapat membantu dalam menghilangkan ansietas, membuat

perasaan tenang, mengurangi kelelahan mental, pusing, mual, muntah, menstabilkan sistem saraf, mengurangi nyeri dan gangguan tidur (Shintya, 2019) .

Hasil pengkajian pada pasien post operasi sectio caesarea pada bulan Mei 2025 didapatkan ada dua pasien yang terdiagnosa keperawatan mengalami masalah gangguan pola tidur. Pada kedua pasien post operasi sectio caesarea tersebut mengalami gangguan tidur karena merasa kurang nyaman oleh kondisinya. Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus dengan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di Ruang Gladiol RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group *pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur pada ibu post operasi sectio caesarea (SC) setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian terapan berbasis praktik klinik, di mana intervensi dilakukan secara langsung pada subjek tanpa kelompok pembanding. Subjek penelitian adalah Ny. W dan Ny. R ibu post operasi SC yang dirawat di ruang Gladiol RSUD Tjitrowardojo. Pasien tersebut dipilih dengan kriteria yaitu berada pada hari kedua pasca operasi, mengeluhkan gangguan tidur seperti sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari, serta bersedia mengikuti intervensi aromaterapi selama tiga hari berturut-turut.

Untuk mengukur kualitas tidur, peneliti menggunakan instrumen Sleep Quality Scale (SQS) yang dibagikan pada hari pertama dan ketiga penelitian. Intervensi aromaterapi dilakukan selama dua malam berturut-turut, dimulai pada malam hari setelah pengisian kuesioner pertama. Aromaterapi diberikan menggunakan diffuser elektrik yang diletakkan di dekat tempat tidur pasien. Minyak esensial lavender sebanyak 3–5 tetes diteteskan ke dalam diffuser dan dibiarkan menyala semalaman. Setelah dua malam pemberian aromaterapi, pasien kembali diminta mengisi kuesioner SQS dan di wawancarai untuk mengetahui perubahan dalam kualitas tidur mereka. Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pasien dalam studi ini yang pertama adalah Ny. R seorang ibu hamil G2P1A0 dengan usia kehamilan 35 minggu 2 hari yang memiliki riwayat SC sebelumnya. Pasien dilakukan SC pada tanggal 16 April 2025 pada pukul 08.30 WIB. Satu hari setelah dilakukan SC, pasien mengeluh kaki tidak bisa digerakkan, nyeri pada bekas operasi, semalam tidak dapat tertidur dan sering terbangun. Tanda-tanda vital (TTV) menunjukkan: tekanan darah 113/79 mmHg, nadi 94x/menit, suhu 36,4°C, dan respirasi 20x/menit. Oleh karena itu, penulis memberikan intervensi aromaterapi lavender sebagai upaya non-farmakologis untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur yang dialami pasien. Terapi ini diberikan melalui media diffuser yang dipasang selama tiga hari dua malam, yaitu dari tanggal 17 hingga 19 April 2025, di ruang rawat inap Gladiol. Aromaterapi diberikan pada malam hari menjelang tidur dengan tujuan memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur pasien. Untuk mengukur efektivitas intervensi ini, penulis menggunakan kuesioner Sleep Quality Scale (SQS) yang diisi oleh pasien sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian aromaterapi lavender. Adapun hasil pengukuran kualitas tidur pasien berdasarkan kuesioner SQS didapatkan sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender memiliki skor 43, setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari (17-19 april 2025) skor menjadi menurun yaitu 26. Dalam kuesioner SQS (Sleep quality Scale) semakin rendah hasil skor, semakin baik kualitas tidur.

Kemudian untuk pasien kedua adalah Ny. W seorang ibu hamil G2P1A0 dengan usia kehamilan 40 minggu 1 hari yang menjalani persalinan melalui tindakan sectio caesarea (SC) secara cito pada tanggal 17 April 2025 karena indikasi KPD, risiko infeksi intrauterin, serta kondisi oligohidramnion yang berpotensi mengancam janin. Dua hari sebelum persalinan, pasien sudah mengeluhkan kesulitan tidur, di mana ia mengalami gangguan dalam memulai tidur serta sering terbangun di malam hari. Keluhan ini semakin memburuk pasca operasi. Pada hari kedua pasca SC, pasien mengeluhkan nyeri luka pembedahan, kesulitan mobilisasi, belum flatus, dan tidak nyaman saat berbaring yang memperparah gangguan tidurnya. Pasien juga menyatakan bahwa pada malam setelah SC ia hanya tidur selama satu jam, itu juga tidak nyenyak karena sering terbangun. Tanda-tanda vital (TTV) menunjukkan: tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 98x/menit, respirasi 22x/menit, suhu 37,2°C, yang mengindikasikan adanya ketegangan fisiologis yang mungkin berkontribusi terhadap gangguan tidur. Adapun hasil pengukuran kualitas tidur pada Ny. W berdasarkan kuesioner SQS didapatkan sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender memiliki skor 34, setelah dilakukan

intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari (18-20 april 2025) dan skor menjadi menurun yaitu 26.

Pembahasan

Berdasarkan kedua tabel diatas hasil Skor SQS (Sleep quality Scale) di dapatkan bahwa pada pertemuan pertama *pre test* pada Ny. R didapatkan skor 43 sementara Ny. W didapatkan skor 34, kemudian setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari, Ny. R mengalami penurunan skor yaitu 26 dan Ny. W mengalami penurunan skor yaitu 26. SQS (Sleep quality Scale) adalah kuesioner yang berguna untuk menilai kualitas tidur pasien. Skor total berkisar 0-84, semakin tinggi skor tersebut semakin buruk pula kualitas tidur pasien (Yi, H., Shin, K., & Shin, 2006). Pada kasus ini pasien mengalami penurunan skor setelah dilakukan intervensi, menandakan adanya peningkatan pada kualitas tidur mereka.

Pemberian aromaterapi lavender yang dilakukan pada Ny. R dan Ny. W memberikan efek yang positif terhadap kualitas tidurnya. Wawancara juga dilakukan terhadap pasien untuk mendalami pengalaman subjektif sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi lavender selama 3 hari 2 malam.

Pada pengkajian awal, pasien pertama yaitu Ny. R menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi ia mengalami kesulitan tidur, selain karena tidak nyaman pada area bekas operasi, juga karena ia merasa seperti kelelahan fisik, ditambah lingkungan rumah sakit yang bising dan memiliki aroma yang kurang enak. Begitu pula dengan Ny. W yang sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender, menyatakan bahwa rasa nyeri pada area bekas operasi membuatnya kesulitan tidur, selain itu juga kondisi rumah sakit yang memiliki aroma kurang nyaman membuat pasien tidak nafsu makan serta kesulitan tidur. Penelitian Lowdwermlk (2013) mengatakan bahwa ketidaknyamanan secara fisik dapat mengganggu tidur ibu pasca persalinan. Kelelahan psikologis seperti cemas atau depresi juga rentan di alami ibu (D. L. Lowdermik, et al 2013).

Setelah diberikan aromaterapi lavender, Ny. R menyatakan tidurnya menjadi lebih nyaman dan ia merasa lebih rileks. Begitu pula dengan Ny. W yang mengatakan bahwa tidurnya menjadi lebih nyenyak karena aromaterapi tersebut seperti memiliki efek yang menenangkan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ariyani (2021) bahwa aromaterapi lavender memiliki efek anti depresi dan axiolitik yang mampu mengurangi sekresi kortisol dari kelenjar adrenal sehingga dapat menghasilkan relaksasi dan efek menenangkan melalui penghambatan aktivitas simpatik dan parasimpati (Ariyani, 2021).

Pemberian intervensi aromaterapi lavender pada penelitian ini dilakukan selama 3 hari 2 malam yang mana pada penelitian sebelumnya, dilakukan pemberian aromaterapi lavender menggunakan humidifier pada pasien post op laparatomi dengan gangguan tidur dan intervensi dilakukan selama 2 malam selama 15-30 menit setiap harinya (Rifana, 2022).

Aromaterapi lavender merupakan terapi yang menggunakan essensial oil lavender, aromaterapi tersebut dinilai dapat membantu menenangkan atau merilekskan serta memberi kesan nyaman pada tubuh. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan minyak atsiri yang mempunyai efek memperpanjang durasi tidur. Aromaterapi lavender mengandung linalool acetate yang memiliki fungsi sebagai efek sedatif sehingga seseorang yang menghirup aroma bunga lavender tersebut mampu mendapatkan rasa nyaman dan tenang (Lathifatun Nafsiyah & Kamidah Kamidah, 2024).

Menurut Jaelani (2009), aromaterapi lavender mempunyai efek yang bermanfaat bagi tubuh yaitu dapat meredakan ketegangan otot-otot yang sedang mengalami kelelahan atau ketegangan karena aktivitas yang berlebihan. Selain itu dari zat-zat aktifnya mempunyai efek yang dapat mempengaruhi reflek saraf dan implus yang diterima oleh ujung-ujung reseptor saraf, serta dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respons tersebut akan merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (neuratransmitter), yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (Jaelani., 2009).

Pada penelitian Laura, et al (2015) pada kelompok eksperimen didapatkan adanya perbedaan antara skor kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, sementara pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya perbedaan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah tanpa pemberian aromaterapi lavender. Pada penelitian dikatakan bahwa aromaterapi lavender efektif terhadap kualitas tidur ibu postpartum (Laura et al., 2015). Penelitian Rohmatul Laila, et al (2024) mengatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu post partum efektif dapat membantu ibu mengatasi masalah gangguan tidur. Pemberian aromaterapi ini sangat aman untuk ibu nifas maupun menyusui karna tidak ada efek samping kecuali ibu sendiri mempunyai alergi terhadap aroma lavender (Laila et al., 2024).

Terapi inhalasi seperti menghirup partikel minyak aromatik yang merangsang indra penciuman, secara langsung dapat memengaruhi sistem saraf pusat yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi dan fungsi fisiologis manusia. Ini mengatur sistem saraf otonom, sistem kekebalan tubuh, dan sistem endokrin, yang mengarah ke efek terapeutik pada tubuh (Maharani, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan Maharani et al (2021) aromaterapi

lavender yang dinyalakan selama 30 menit sebelum pasien tidur baik siang hari ataupun malam hari berhasil membuat pasien merasa lebih nyaman dan rileks ketika menghirup aromaterapi lavender tersebut. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tindakan nonfarmakologis pemberian aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien (Maharani Annisa Putri et al, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberian terapi nonfarmakologi aromaterapi lavender dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien Post SC, hal ini terlihat dari hasil penelitian bahwa skor Sleep Quality Scale (SQS) pada pasien mengalami penurunan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi.

Saran

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Intervensi yang disusun penulis dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini bisa menjadi suatu rujukan yang dapat dimanfaatkan oleh pasien dan keluarga sehingga dapat melakukan pemberian aromaterapi lavender untuk mengatasi kesulitan tidur.

2. Bagi Perawat Di Ruang Gladiol RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo

Karya Ilmiah Akhir Ners ini sebaiknya dapat digunakan perawat sebagai wawasan tambahan dan acuan intervensi yang dapat diberikan pada pasien post SC dengan gangguan tidur.

3. Bagi Penulis Karya Ilmiah Selanjutnya

Diharapkan penulis selanjutnya dapat mempelajari lebih dalam mengenai pengkajian dan memperluas wawasan tentang pengembangan intervensi dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan pasien post SC.

DAFTAR REFERENSI

Ariyani, T. (2021). Upaya peningkatan pola tidur dengan aroma terapi lavender pada pasien post operasi laparotomi. Keperawatan Dinkes Kota Yogyakarta.

Badan Pusat Statistik. (2023). Metode persalinan pilihan ibu Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/18018f9896f09f03580a614b/statistik-indonesia-2023.html>

- de Laura, D., Misrawati, & Woferst, R. (2015). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Fitri, M., Trisyani, M., & Maryati, I. (2012). Hubungan intensitas nyeri luka sectio caesarea dengan kualitas tidur pada pasien post partum hari ke-2 di ruang rawat inap RSUD Sumedang. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 1–14.
- Handayani, Y. P., Hartati, D., Sumiati, S., & Hadiningsih, E. F. (2024). Pengaruh kombinasi footbath therapy dan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri ibu post SC di RSIA Jimmy Medika Borneo Samarinda. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 44–62. <https://doi.org/10.24252/asjn.v5i1.45813>
- Jaelani. (2009). *Aromaterapi* (Edisi pertama). Pustaka Populer Obor.
- Kasdu. (2020). Angka persalinan sectio caesarea dan indikasi sectio caesarea.
- Laila, R., Aksari, S. T., Rantauni, D. A., Didik, N., & Imanah, N. (2024). Pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu post partum di Puskesmas Kesugihan. *Prosiding Seminar Nasional*, 5299–5305.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2013). *Keperawatan maternitas* (8th ed.). Elsevier Pte Ltd.
- Maharani, A. P. (2021). Aroma terapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Mental*, 3, 159–164.
- 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>
- Pitaloka, P. S., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh lilin aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri persalinan kala I di PMB Yulia Tri Jayanti Turen Kab. Malang. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5).
- Putri, M. A., & Suryani, M. (2023). Penerapan aromaterapi lavender pada pasien post operasi appendiktomi dengan gangguan pola tidur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9, 1–7.
- Rifana, R. (2022). Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien pasca bedah laparotomi di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.
- Ropika, H., & Meliati, L. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum seksio sesarea. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 326–336. <https://doi.org/10.33096/woh.v4i04.203>
- Sari, D. P., Elsera, C., & Hamranani, S. S. T. (2023). Sleep quality of post sectio caesarea mothers with the ERACS method. *Prosiding University Research Colloquium*, 285–291.
- Septiana, M., & Sapitri, A. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persalinan sectio caesarea. *Lentera Perawat*, 1(2), 88–97. <https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/143>

- Shintya, S. P. (2019). Asuhan keperawatan pasien post op appendectomy dengan aplikasi aromaterapi essential oil lavender di ruangan Eboni RSP Unand Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Wulandari, E. A., & Sukyati, I. (n.d.). Penerapan aromaterapi lavender pada pasien dengan postpartum sectio caesarea indikasi preeklampsia. *Akademi Keperawatan Pasar Rebo*, 8(1), 63–76.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4>