



PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI

Feriska Dwi Alya*, Widiyono, Fajar Alam Putra

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, Jl. Adi Sucipto No. 154, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah 57144, Indonesia

*feriskaalya@gmail.com

ABSTRAK

Perempuan buruh tani memiliki peran ganda yang menyebabkan kelelahan, stres, dan gangguan kualitas tidur. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender karena memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah. Penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan desain one group pre-test and post-test pada 52 responden yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan rumus Lemeshow. Instrumen menggunakan PSQI yang telah dinyatakan valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,2732) dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,613) berdasarkan penelitian Sugengriadi et al., (2025). Data dianalisis dengan Kolmogorov-Smirnov dan Paired T-Test. Hasil menunjukkan $p=0,001$ ($p<0,05$). Pemberian aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada perempuan buruh tani. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji Paired Sample t-test yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Selain itu, rata-rata skor kualitas tidur meningkat dari $12,21 \pm 2,08$ pada pre-test menjadi $16,00 \pm 2,94$ pada post-test, dengan selisih rata-rata $3,79 \pm 0,86$. Aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Kabupaten Blora

Kata kunci: aromaterapi lavender; kualitas tidur; perempuan buruh tani; pre-test dan post-test

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY AMONG WOMEN WORKING AS FARM LABORERS

ABSTRACT

Female farm laborers shoulder dual roles that lead to fatigue, stress, and impaired sleep quality. Lavender aromatherapy is a non-pharmacological therapy that can be used to improve sleep quality due to its relaxing and calming effects. To determine the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of female farm laborers in Getas Village, Blora, Central Java. This was a quantitative pre-experimental study using a one-group pre-test and post-test design involving 52 respondents selected via purposive sampling based on the Lemeshow formula. The instrument used was the PSQI, which had been validated (calculated $r > \text{table } r$ of 0.2732) and proven reliable (Cronbach's Alpha = 0.613) in a study by Sugengriadi et al. (2025). Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test and the Paired T-test. The administration of lavender aromatherapy was proven to have a significant effect on improving sleep quality among female farm laborers. This was evidenced by the Paired Sample t-test results, which showed a $p\text{-value}$ of 0.001 ($p < 0.05$). Furthermore, the mean sleep quality score improved from 12.21 ± 2.08 at the pre-test stage to 16.00 ± 2.94 at the post-test stage, with a mean difference of 3.79 ± 0.86 . Lavender aromatherapy improves sleep quality among female farm laborers in Getas Village, Blora Regency.

Keywords: female farm workers; lavender aromatherapy; sleep quality; pre- test and post-test

PENDAHULUAN

Perempuan buruh tani memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Sulistiyowati et al., 2010 Cit Silap, 2023). Keterlibatan

perempuan dalam pekerjaan pertanian menjadi salah satu upaya meningkatkan pendapatan keluarga (Laoh et al., 2023). Peran ganda tersebut menyebabkan perempuan buruh tani lebih rentan mengalami kelelahan, stres, dan gangguan kualitas tidur (Chellappa et al., 2024). Data Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Blora tahun 2023 menunjukkan terdapat 163.275 rumah tangga petani dan 166.669 petani di Kabupaten Blora, yang menggambarkan besarnya sektor pertanian di wilayah tersebut (BPS Kabupaten Blora, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang berperan dalam proses pemulihan kondisi fisik dan mental (Gray et al., 2019 Cit Hutagalung et al., 2022). Namun, kualitas tidur masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Sebanyak 51% penduduk dewasa tidur kurang dari 7 jam setiap malam (GoodStats Data, 2024). Selain itu, perempuan memiliki risiko insomnia yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Budiman et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kebugaran, konsentrasi, dan produktivitas kerja (Mufid et al., 2024).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender (Laili et al., 2023). Lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek relaksasi sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Apriandari et al., 2024). Penggunaan aromaterapi juga relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki efek samping yang minimal dibandingkan terapi farmakologis (Afiestasari et al., 2023). Lavender merupakan salah satu minyak atsiri yang paling banyak digunakan sebagai bahan aromaterapi di dunia (Pratiwi et al., 2026).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Afiestasari et al., 2023). Penelitian lain juga membuktikan bahwa kombinasi slow deep breathing dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur (Laili et al., 2023). Namun, penelitian mengenai penggunaan aromaterapi lavender pada perempuan buruh tani masih terbatas, meskipun kelompok ini memiliki risiko gangguan tidur akibat peran ganda dan aktivitas kerja yang berat (Nur Fitri, 2024). Dalam penelitian ini, aromaterapi lavender diberikan menggunakan media bola kapas karena praktis, tidak memerlukan listrik, serta memungkinkan aroma terhirup secara optimal (Ariska et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan di Desa Getas, Kabupaten Blora, terhadap 20 perempuan buruh tani menunjukkan bahwa 75% responden mengalami kesulitan tidur akibat kelelahan fisik, nyeri otot, tekanan psikologis, lingkungan tidur yang kurang nyaman, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi, kebugaran, dan semangat bekerja. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan buruh tani di Desa Getas, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental menggunakan rancangan one group pre-test and post-test design untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur melalui perbandingan skor sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi tanpa kelompok Kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perempuan buruh tani berusia 30–60 tahun di Desa Getas, Kabupaten Blora. Sampel penelitian berjumlah 52 responden yang ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan penambahan 17% untuk mengantisipasi drop out. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi perempuan buruh tani berusia 30–60 tahun, bekerja sebagai buruh tani minimal satu tahun, mengalami keluhan gangguan kualitas tidur, serta tidak mengalami gangguan tidur yang dominan disebabkan oleh stres berat. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang menggunakan obat tidur atau obat psikotropika, memiliki penyakit kronis berat yang dapat memengaruhi tidur, memiliki riwayat alergi terhadap minyak esensial, sedang

hamil atau dalam masa nifas, serta mengalami flu, pilek, atau hidung tersumbat yang dapat mengganggu fungsi penciuman.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang diadopsi dari Agustin (2025) untuk mengukur kualitas tidur. Instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitas oleh Sugengriadi et al., (2025), dengan seluruh item dinyatakan valid (r hitung $> r$ tabel 0,2732) dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,613 ($>0,60$). Intervensi dilakukan dengan metode inhalasi menggunakan bola kapas yang ditetesi tiga tetes minyak esensial lavender, kemudian diletakkan di sisi kanan dan kiri bantal responden selama 30 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Uji statistik yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov untuk uji normalitas dan uji Paired Sample t-test untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	52	100,0
Usia		
30-40 tahun (Dewasa Akhir)	11	21,2
41-50 tahun (Lansia awal)	12	23,1
51-60 tahun (Lansia Akhir)	29	55,8
Status Perkawinan		
Menikah	40	76,9
Bercerai Meninggal	11	21,2
Bercerai Hidup	1	1,9
Pekerjaan		
Petani	50	96,2
Ibu Rumah Tangga	1	1,9
Lainnya (pedagang)	1	1,9
Apakah akhir akhir ini anda mengalami gangguan tidur yang di sebabkan oleh stress berat		
Ya	10	19,2
Tidak	42	80,8
Apakah mengkonsumsi obat tidur / psikotropika		
Ya	0	0
Tidak	52	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Mayoritas responden berusia 51–60 tahun (55,8%), berstatus menikah (76,9%), dan bekerja sebagai petani (96,2%). Selain itu, sebagian besar responden tidak mengalami gangguan tidur akibat stres berat (80,8%) serta seluruh responden tidak mengonsumsi obat tidur atau psikotropika (100%).

Kualitas Tidur Petani Buruh Tani Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Petani Buruh Tani sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Kategori kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Buruk (<10)	10	19,3
Cukup (11-20)	42	80,7
Baik (>21)	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender (*pre-test*), mayoritas responden memiliki kualitas tidur kategori cukup (80,7%) dan kategori buruk (19,3%).

Kualitas Tidur Petani Buruh Tani Setelah diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur petani Buruh Tani sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Kategori kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Post-test</i>		
Buruk (<10)	1	1,9
Cukup (11-20)	47	90,3
Baik (>21)	4	7,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa Setelah pemberian aromaterapi lavender (*post-test*), mayoritas responden tetap berada pada kategori cukup (90,3%), disertai peningkatan kategori baik menjadi 7,8% dan penurunan kategori buruk menjadi 1,9%, sehingga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur.

Analisis Bivariat

Perbedaan Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender

Tabel 4.

Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani

Data	N	Rerata $\pm$ s.b	Perbedaan Rerata $\pm$ s.b	P value
<i>Pre Test</i>	52	12,21 $\pm$ 2,08	3,79 $\pm$ 0,86	0,001
<i>Post Test</i>	52	16,00 $\pm$ 2,94		

Tabel 4 Menunjukkan bahwa hasil uji *Paired Sample T-Test* memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan buruh tani. Rata-rata skor kualitas tidur meningkat dari 12,21 $\pm$ 2,08 (*pre-test*) menjadi 16,00 $\pm$ 2,94 (*post-test*), dengan selisih rerata 3,79 $\pm$ 0,86.

PEMBAHASAN

Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 52 responden (100%), sesuai dengan kriteria inklusi penelitian. Perempuan lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur karena faktor hormonal, ritme sirkadian, serta tuntutan pekerjaan dan rumah tangga (Chellappa *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan Sastra *et al.*, (2026) dan Kharimah *et al.*, (2022) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami penurunan kualitas tidur. Peneliti berasumsi bahwa beban kerja dan peran ganda dapat meningkatkan kelelahan dan stres sehingga memengaruhi kualitas tidur.

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 51–60 tahun sebanyak 29 responden (55,8%), diikuti usia 41–50 tahun sebanyak 12 responden (23,1%) dan 30–40 tahun sebanyak 11 responden (21,2%). Bertambahnya usia dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan ritme sirkadian yang memengaruhi kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan Mufid *et al.*, (2024) dan Muliana *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa usia dapat berkaitan dengan masalah kualitas tidur. Peneliti berasumsi bahwa dominannya responden usia 51–60 tahun berkaitan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan yang dapat menurunkan kualitas tidur.

Status Perkawinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 40 responden (76,9%), diikuti cerai meninggal 11 responden (21,2%) dan cerai hidup 1 responden (1,9%). Status perkawinan dapat memengaruhi kualitas tidur melalui dukungan emosional dan sosial dari pasangan (Layun *et al.*, 2021). Hasil ini sejalan dengan Alle *et al.*, (2025) dan Kurniasih *et al.*, (2022) yang menunjukkan mayoritas responden berstatus menikah. Peneliti berasumsi bahwa

dukungan pasangan dapat mengurangi stres, tetapi tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga juga dapat memengaruhi kualitas tidur.

Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai petani, yaitu sebanyak 50 responden (96,2%), sedangkan ibu rumah tangga dan pekerjaan lainnya masing-masing sebanyak 1 responden (1,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas utama di sektor pertanian. Aktivitas pekerjaan yang membutuhkan tenaga dan waktu dapat menyebabkan kelelahan sehingga berpotensi memengaruhi pola dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Vitniawati (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani dan 89,0% mengalami kualitas tidur buruk. Ropika dan Meliati (2021) menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan dapat memengaruhi kondisi individu, termasuk kualitas tidur. Peneliti berasumsi bahwa aktivitas pertanian yang dilakukan responden dapat menyebabkan kelelahan fisik dan memengaruhi pola tidur, sehingga berpotensi berdampak terhadap kualitas tidur responden.

Riwayat Gangguan Tidur yang berkaitan dengan Tingkat stress yang dialami dalam beberapa waktu terakhir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami gangguan tidur akibat stres, yaitu sebanyak 42 responden (80,8%), sedangkan 10 responden (19,2%) mengalami gangguan tidur akibat stres. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memiliki riwayat gangguan tidur yang dipicu oleh stres. Meskipun demikian, stres tetap dapat memengaruhi kualitas tidur melalui peningkatan ketegangan psikologis dan aktivitas fisiologis yang dapat mengganggu proses memulai maupun mempertahankan tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan Ridho *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa tingkat stres berhubungan dengan penurunan kualitas tidur melalui peningkatan hormon stres, seperti epinefrin dan kortisol, serta gangguan ritme sirkadian. Gunawan *et al.*, (2026) juga menyatakan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh stres, tetapi juga kebiasaan tidur, gaya hidup, dan kemampuan individu dalam mengelola stres. Peneliti berasumsi bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, meskipun pada penelitian ini sebagian besar responden tidak mengalami gangguan tidur akibat stres.

Riwayat konsumsi obat-obatan yang berpotensi mempengaruhi kualitas tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden tidak mengonsumsi obat tidur maupun psikotropika, yaitu sebanyak 52 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penggunaan obat-obatan tersebut pada responden, sehingga kualitas tidur yang dialami tidak dipengaruhi oleh faktor konsumsi obat tidur maupun psikotropika. Hasil penelitian ini sejalan dengan Malau *et al.*, (2026) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan, lingkungan, stres psikologis, pola makan, gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan. Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya konsumsi obat tidur maupun psikotropika menyebabkan kualitas tidur responden lebih berkaitan dengan faktor fisiologis, psikologis, lingkungan, serta aktivitas sehari-hari.

Kualitas Tidur sebelum intervensi Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender, mayoritas responden memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 42 responden (80,7%), sedangkan 10 responden (19,3%) memiliki kualitas tidur buruk dan tidak terdapat responden dengan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebelum intervensi masih belum optimal. Aromaterapi lavender mengandung *linalool* dan *linalyl acetate* yang memiliki efek relaksasi dan sedatif sehingga dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur (Nurwiliani *et al.*, 2024). Hasil penelitian ini sejalan dengan Novalia *et al.*, (2026) dan Maryanti *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum pemberian intervensi aromaterapi lavender masih kurang baik. Peneliti berasumsi bahwa kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kelelahan, aktivitas sehari-hari, dan faktor psikologis yang dialami responden.

Kualitas Tidur sesudah intervensi Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah pemberian aromaterapi lavender, mayoritas responden memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 47 responden (90,3%), kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (7,8%), dan kualitas tidur buruk menurun menjadi 1 responden (1,9%). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian intervensi. Aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan Novalia *et al.*, (2026) yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi lavender. Maryanti *et al.*, (2025) juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah intervensi aromaterapi lavender. Peneliti berasumsi bahwa efek relaksasi aromaterapi lavender membantu responden merasa lebih tenang dan nyaman sehingga kualitas tidur mengalami perbaikan.

Pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian aromaterapi lavender menggunakan *Paired Sample T-Test*. Uji ini dipilih karena data berdistribusi normal dan pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor kualitas tidur meningkat dari $12,21 \pm 2,08$ pada *pre-test* menjadi $16,00 \pm 2,94$ pada *post-test*, dengan selisih rerata $3,79 \pm 0,86$. Hasil uji statistik menunjukkan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani. Hasil penelitian ini sejalan dengan Prayogi dan Widiatrilupi (2025) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada perempuan buruh tani. Nurotussaniah *et al.*, (2026) juga menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan setelah pemberian intervensi. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi melalui kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* yang membantu mengurangi stres dan kecemasan sehingga mendukung peningkatan kualitas tidur (Lucena *et al.*, 2021).

Aromaterapi lavender bekerja melalui rangsangan aroma yang diterima reseptor penciuman dan diteruskan ke sistem limbik sehingga memberikan efek relaksasi dan meningkatkan rasa nyaman (Nurwiliani *et al.*, 2024). Penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi juga terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan gangguan tidur ringan hingga sedang (Fung *et al.*, 2021). Peneliti berasumsi bahwa efek relaksasi tersebut membantu responden menjadi lebih tenang, mengurangi ketegangan, dan mempermudah proses tidur sehingga kualitas tidur meningkat setelah pemberian aromaterapi lavender.

SIMPULAN

Sebelum diberikan aromaterapi lavender, mayoritas responden memiliki kualitas tidur kategori cukup sebanyak 42 responden (80,7%) dan kategori buruk sebanyak 10 responden (19,3%). Setelah diberikan aromaterapi lavender, kualitas tidur responden mengalami peningkatan, dengan 47 responden (90,3%) berada pada kategori cukup, 4 responden (7,8%) kategori baik, dan 1 responden (1,9%) kategori buruk. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur perempuan buruh tani, dengan hasil *Paired Sample T-Test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Afiestasari, L., Budiharto, I., & Saiman. (2023). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1), 1–10.
- Alle, L. F. N., Aty, Y. M. V. B., Selasa, P., Srinurwela, T., & Romana, A. B. Y. (2025). Efektifitas terapi pijat refleksi kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)*, 4(3), 556–569. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.4787>

- Apriandari, V., Inayati, A., & Hasanah, U. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 616-624.
- Ariska, M., Faridah, I., & Afiyanti, Y. (2020). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan & Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 237-259.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Blora. (2023). Jumlah rumah tangga petani. Diakses pada 8 November 2025, pukul 19.15 WIB, dari [https://blorakab.bps.go.id/...](https://blorakab.bps.go.id/)
- Budiman, Susanty, S., Hasan, F., & Apriliyasari, R. W. (2024). Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: a multicenter nationwide study analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 2385.
- Chellappa, S. L., dkk. (2024). Research uncovers differences between men and women in sleep, circadian rhythms and metabolism. *Sleep Medicine Reviews*. Diakses pada Senin, 5 Januari 2026 pukul 14.54 WIB, dari <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/04/240410112643.htm>
- Fung, C. H., Vitiello, M. V., Alessi, C. A., Kuchel, G. A., dan lainnya. (2021). The effect of lavender aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102671.
- GoodStats Data. (22 Oktober 2024). 51% penduduk Indonesia tidur kurang dari 7 jam, bagaimana dengan negara lain? GoodStats Data. Diakses pada 5 Februari 2026 pukul 19.36 WIB, dari <https://data.goodstats.id/statistic/51-penduduk-indonesia-tidur-kurang-dari-7-jam-bagaimana-dengan-negara-lain-qdq4A>
- Gunawan, M. Y., Aulia, N. N. S., Gicella, A. M. P., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 4(1), 47-60.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77-89.
- Kharimah, A., Khairunnisa, C., & Zara, N. (2022). Gambaran kualitas tidur pada penderita migrain di poli saraf RSUD Cut Meutia. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(4), 51-62.
- Kurniasih, W., Safitri, W., & Oktariani, M. (2022). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat di IGD RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Laili, S. Z., Ishariani, L., & Kartikasari, M. (2023, July). Pengaruh Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar (Vol. 2, No. 3, pp. 740-749)*.
- Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran kualitas tidur yang terjadi pada lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda pada era pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11-20.
- Lucena, L. D. R., Santos-Junior, J. G., Tufik, S., & Hachul, H. (2021). Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102726. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102726>
- Malau, A. A., & Utami, R. Y. (2026). Hubungan Waktu Layar Dengan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 7(3), 243-250.
- Maryanti, S., Silawati, V., & Suciawati, A. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: The Impact of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality Among the Elderly. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(01), 17-22.
- Mufid, N. A., & Kismiantini, K. (2024). Analisis Kualitas Tidur Penduduk Usia Produktif di Indonesia dengan Model Regresi Logistik Ordinal. *Indonesian Journal of Applied Statistics*, 7(2), 98-111.

- Muliana, S., Utami, S., & Leonaviri, M. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pola Makan, dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif di Kelurahan Turida Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(20), 801-814.
- Novalia, T., Darmawansyah, D., & Putri, E. P. (2026). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 5(2), 847-854.
- Nurwiliani, L., Nency, A., & Dewi, M. K. (2024). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada ibu menopause di RT04/RW15 Kec. Baleendah Kab. Bandung tahun 2023. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 4(3), 1211–1216. <https://doi.org/10.54082/jupin.466>
- Nur Fitri Nabillah, B. (2024). PENGARUH TERAPI BENSON DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG HCU RSUD DR. MOEWARDI (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Nurotussaniah, N., Sukesih, S., & Indanah, I. (2026). Lavender Aromatherapy And Slow Deep Breathing In Hypertension Sleep Quality. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 27(1). <https://doi.org/10.21070/ijins.v27i1.1837>.
- Pratiwi, M. A., Hadisaputro, S., & Ekonongtyas, E. A. (2026). Evaluasi Penggunaan Aromaterapi Lavender dan White Noise terhadap Kualitas Tidur Bayi: Tinjauan Literatur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 6(1), 354-361.
- Prayogi, E. W., & Widiatrilupi, R. M. V. (2025). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum di UPTD Puskesmas Kemuningsari Kidul. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 5376–5383.
- Rahayu, S. M., & Vitniawati, V. (2022). Efektifitas terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu bekerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(2), 149-157. <https://doi.org/10.36590/jika.v15i2.336>
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(2), 50-58.
- Ropika, H., & Meliati, L. (2021). Pengaruh aromatherapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postparum seksio sesarea. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 326-336. <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh4405>
- Sastra, E. A. G., Yusuf, I. F., & Paskaria, C. (2026). Pengaruh Latihan Pilates terhadap Kualitas Tidur Wanita Usia Produktif. *Sound of Health Journal*, 2(1), 10-15.
- Silap, B. N., Laoh, E. O. H., & Maweikere, A. J. M. (2023). Peran Buruh Tani Perempuan Terhadap Ekonomi Keluarga Di Desa Atep Satu Kecamatan Langowan Selatan Kabupaten Minahasa. *AGRI-SOSIOEKONOMI*, 19(2), 809-814.