

SKRIPSI
PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH
TANI DI DESA GETAS, BLORA JAWA TENGAH

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

FERISKA DWI ALYA
NIM. 2022121019

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS, BLORA JAWA TENGAH

Diajukan Oleh:

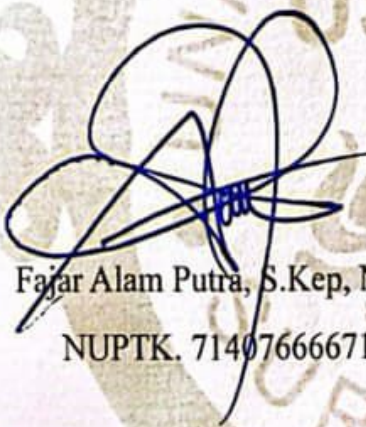
Feriska Dwi Alya

NIM. 2022121019

Skripsi ini telah mendapat persetujuan untuk di uji oleh tim penguji

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Fajar Alam Putra, S.Kep, Ns., MKM

NUPTK. 7140766667130583



Widiyono S.Kep, Ns., M.Kep

NUPTK. 2734767668130322

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono S.Kep, Ns., M.KEP

NUPTK. 2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH
TANI DI DESA GETAS, BLORA JAWA TENGAH**

Disusun Oleh:

Feriska Dwi Alya

NIM. 2022121019

Skripsi ini telah diseminarkan dan diujikan

Pada Tanggal: 10 Juli 2026

Dewan Penguji:

1. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns. MKM :
NUPTK. 7140766667130583
2. Widiyono, S.Kep., Ns. M.Kep :
NUPTK. 2734767668130322
3. Atik Aryani, S.Kep., Ns. M.Kep :
NUPTK. 2445765666230202

Mengetahui

Ketua

Program Studi Keperawatan

Dekan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Widiyono, S.Kep., Ns. M.Kep
NUPTK. 2734767668130322

Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NUPTK. 2158762663130163

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feriska Dwi Alya

NIM : 2022121019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani didesa Getas, Blora Jawa Tengah ” adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah sebagai hasil pemikiran saya sendiri, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 13 Maret 2026

Yang menyatakan,



Feriska
Feriska Dwi Alya

NIM. 2022121019

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Feriska Dwi Alya
NIM	: 2022121019
Program Studi	: Keperawatan
Fakultas	: Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Jenis Karya	: Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah”. Dengan hak tersebut, Universitas Sahid Surakarta berhak menyimpan, mengelola, dan mempublikasikan karya ilmiah saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pembimbing sebagai *co-author* serta pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 13 Maret 2026



Yang menyatakan,

Feriska Dwi Alya
Feriska Dwi Alya

NIM. 2022121019

MOTTO

“Hidup bukan saling mendahului bermimpilah sendiri-sendiri”

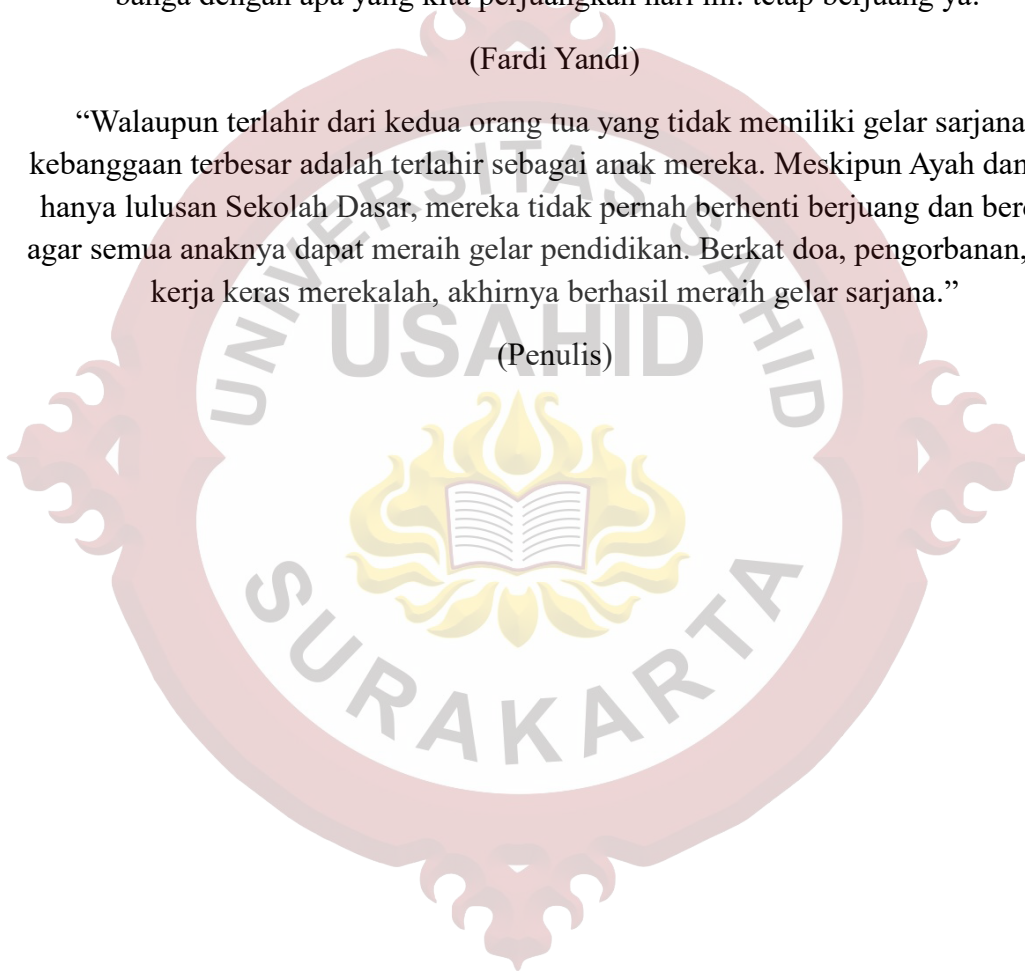
(Baskara Putra-Hindia)

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit nya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success storiesnya*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat banga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. tetap berjuang ya.”

(Fardi Yandi)

“Walaupun terlahir dari kedua orang tua yang tidak memiliki gelar sarjana, kebanggaan terbesar adalah terlahir sebagai anak mereka. Meskipun Ayah dan Ibu hanya lulusan Sekolah Dasar, mereka tidak pernah berhenti berjuang dan berdoa agar semua anaknya dapat meraih gelar pendidikan. Berkat doa, pengorbanan, dan kerja keras merekalah, akhirnya berhasil meraih gelar sarjana.”

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta ibu Sunari dan bapak Rusmani, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta semangat yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas segala cinta dan perjuangan yang telah diberikan selama ini. Untuk Ibu tercinta, terima kasih telah berjuang, merawat, dan memberikan kasih sayang yang begitu besar kepada penulis. Maaf apabila penulis masih sering mengecewakan dan belum mampu memberikan kebahagiaan seperti yang diharapkan. Semoga setiap langkah, perjuangan, dan pencapaian penulis menjadi doa serta kebanggaan yang abadi untukmu.
2. Kepada kakak tercinta, Fenti Siska Anggraini, terimakasih atas segala dukungan, perhatian, bantuan baik secara moral maupun materi, serta semangat dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana.
3. Kepada keluarga besar, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan hingga jenjang sarjana.
4. Kepada Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing II, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala waktu, tenaga, ilmu, arahan, bimbingan, motivasi, serta kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah diberikan menjadi amal

ibadah dan mendapatkan balasan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.

5. Kepada sahabat-sahabat terbaik saya, Lamalif Findria Nisa dan Ellyya Seftin Rahmawati. Terima kasih karena selalu hadir dalam perjalanan hidup saya. Untuk Lamalif, walaupun kita baru dipertemukan sejak menjadi mahasiswa baru, tetapi sudah menjadi teman sedekat nadi, tempat berbagi cerita, deep talk, dan saling menguatkan selama masa perkuliahan. Untuk Ellyya, terima kasih karena selalu menjaga hubungan baik dan tetap hadir sebagai sahabat dalam berbagai keadaan. Terima kasih untuk kalian berdua karena sudah menjadi tempat ternyaman untuk bercerita, berbagi keluh kesah, saling mendengarkan, dan saling menyemangati hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan kelas A28 serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan.
7. Almamater tercinta Universitas Sahid Surakarta yang telah menjadi tempat penulis menimba ilmu dan pengalaman berharga selama

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah yang maha esa atas limpahan dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul **“PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS, BLORA JAWA TENGAH”**. Skripsi/tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom, selaku Rektor di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Apt.Reni Ariastuti, M.Sc Selaku Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerjasama, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog Selaku Wakil Rektor bidang Sumber daya Keuangan dan Pengembangan, yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc., Dekan Fakultas Sains, Teknologi, Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns., M.K.M. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan

bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

7. Ibu Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmu, bimbingan, bantuan, serta pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
9. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
10. Orang tua yang telah memberikan do'a, motivasi, dukungan yang baik moril maupun spiritual selama ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi/tugas akhir ini

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi/tugas akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi/tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

Surakarta, 10 Juni 2026

Feriska Dwi Alya

NIM.2022121019

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, serta kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan yang Bekerja sebagai Buruh Tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah”** dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam upaya peningkatan kualitas tidur melalui pemberian aromaterapi lavender, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Surakarta, 10 Juni 2026

Penulis

Feriska Dwi Alya

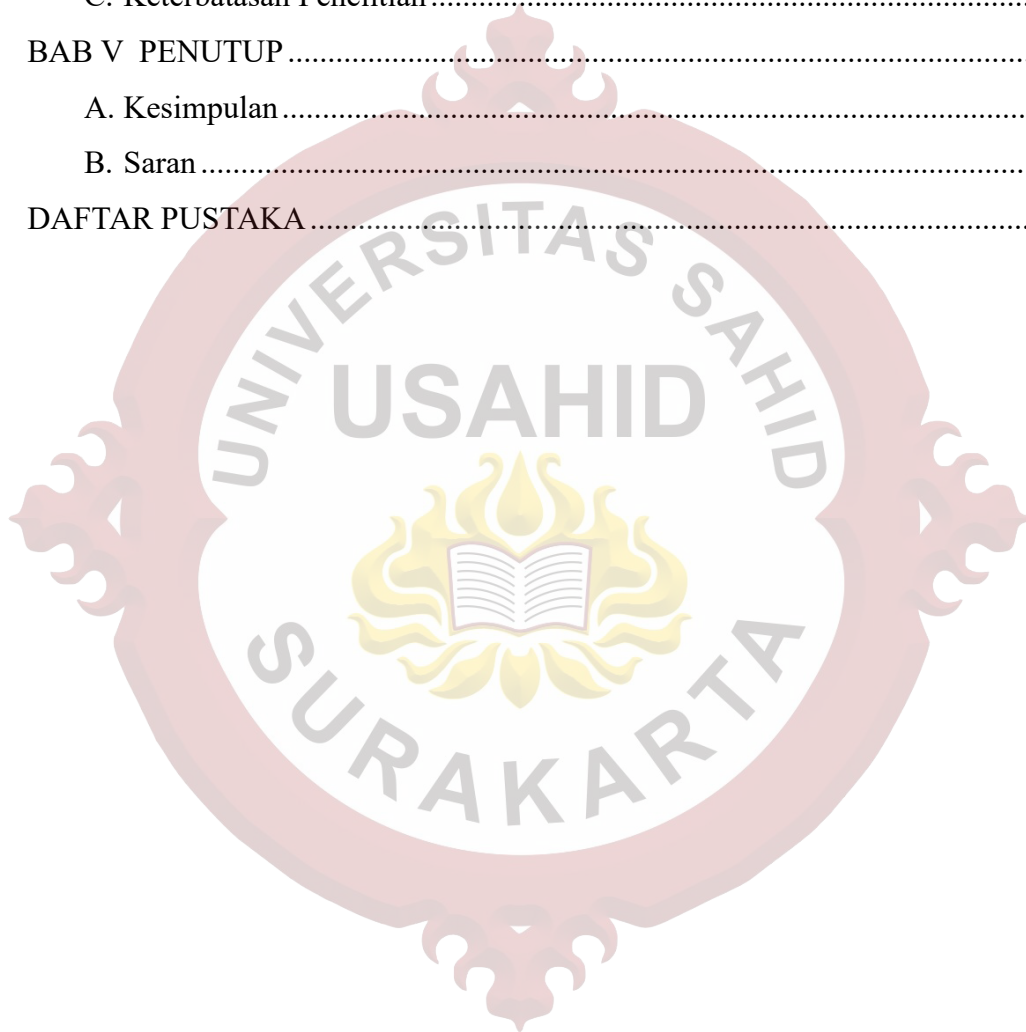
NIM.2022121019

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
INTISARI	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tinjauan Teori	12
1. Konsep Tidur	12
2. Kualitas Tidur	21
3. Perempuan Buruh Tani	30
4. Aromaterapi Lavender	34

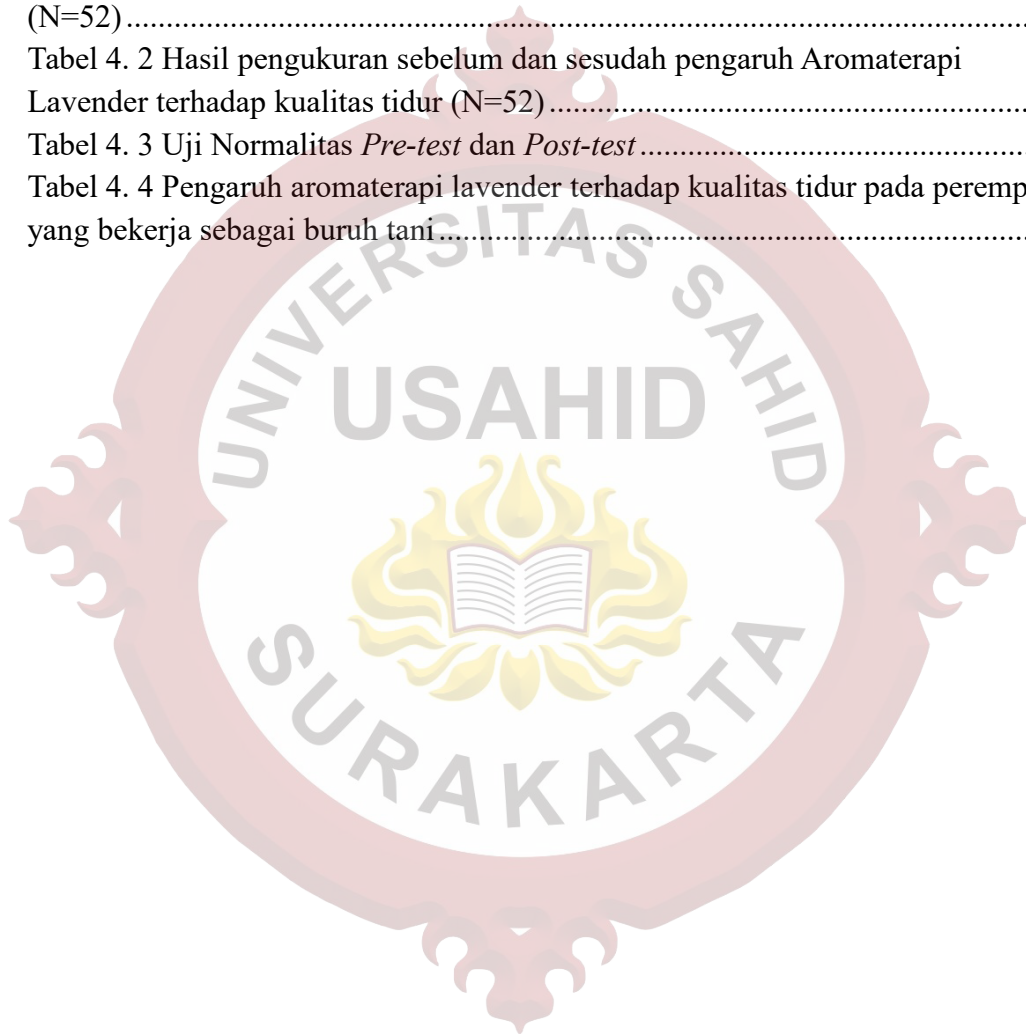
B.	Kerangka Teori	38
C.	Kerangka Konsep	39
D.	Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN		40
A.	Desain Penelitian	40
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	41
C.	Populasi, Teknik Sampling, Sampel	41
D.	Variable Penelitian	45
E.	Definisi Operasional	46
F.	Instrument Penelitian	47
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas	51
H.	Metode pengumpulan Data	53
I.	Metode Pengolahan dan Analisis Data	55
J.	Jalannya Penelitian	59
K.	Etika Penelitian	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		67
A.	Hasil Penelitian	67
1.	Gambaran Lokasi Penelitian	67
2.	Karakteristik Responden	68
3.	Analisis Univariat	70
a.	Kualitas Tidur	70
4.	Analisis Bivariat	71
a.	Uji Normalitas	71
b.	Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas tidur	72
B.	Pembahasan	73
1.	Karakteristik responden	73
a)	Jenis Kelamin	73
b)	Usia	74
c)	Status Perkawinan	75
d)	Pekerjaan	76
e)	Riwayat gangguan tidur	77

f) Riwayat konsumsi obat-obatan	78
2. Analisis Univariat	79
a) Kualitas tidur sebelum intervensi aromaterapi lavender	79
b) Kualitas tidur sesudah intervensi aromaterapi lavender	80
3. Analisis Bivariat	82
C. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR TABEL

Table 1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 3. 1 Desain penelitian	40
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	46
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Kuisisioner PSQI	50
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian didesa Getas, Blora Jawa Tengah (N=52)	69
Tabel 4. 2 Hasil pengukuran sebelum dan sesudah pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur (N=52)	70
Tabel 4. 3 Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	71
Tabel 4. 4 Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	38
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	39



DAFTAR SINGKATAN

BPS	Badan Pusat Statistik
Cit	<i>Cited in</i>
EEG	<i>Electroencephalography</i>
IFLS	<i>Indonesian Family Life Survey</i>
IFLS5	<i>Indonesian Family Life Survey</i> Gelombang ke-5
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PMR	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>
PS	<i>Paradoxical Sleep</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SK	Surat Keputusan
SOP	Standar Operasional Prosedur
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SWS	<i>Slow Wave Sleep</i>
TNF	<i>Tumor Necrosis Factor</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	1
Lampiran 2 Surat Pengantar Studi Pendahuluan	1
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan	1
Lampiran 4 Surat Pengantar Pengajuan Etnical Clearence	1
Lampiran 5 Surat <i>Ethical Clearence</i>	1
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	1
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	1
Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian	1
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	1
Lampiran 10 Surat Permohonan Menjadi Responden	1
Lampiran 11 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	1
Lampiran 12 Identitas Responden	1
Lampiran 13 Kuisioner Kualitas Tidur	1
Lampiran 14 Penilaian Kualitas Tidur	1
Lampiran 15 SOP Pemberian Aromaterapi Lavender	1
Lampiran 16 Lembar <i>Screening</i>	1
Lampiran 17 SOP Pembuatan Bola Kapas Aromaterapi Lavender	1
Lampiran 18 Lembar Observasi Responden	1
Lampiran 19 Hasil Uji Statistik	1
Lampiran 20 Karakteristik Responden	1
Lampiran 21 Tabulasi Kualitas Tidur (<i>Pre-Test</i>)	1
Lampiran 22 Tabulasi Kualitas Tidur (<i>Post-Test</i>)	1
Lampiran 23 Data <i>Pre-Test</i> Kualitas Tidur	1
Lampiran 24 Data <i>Post-Test</i> Kualitas Tidur	1
Lampiran 25 Dokumentasi Penelitian <i>Pre-Test</i> Kualitas Tidur	1
Lampiran 26 Dokumentasi Penelitian <i>Post-Test</i> Kualitas Tidur	1

INTISARI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN YANG BEKERJA SEBAGAI BURUH TANI DI DESA GETAS, BLORA JAWA TENGAH

Feriska Dwi Alya¹, Widiyono², Fajar Alam Putra³

Email: feriskaalya@gmail.com

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Latar Belakang: 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.

Tujuan: Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada perempuan yang bekerja sebagai buruh tani di Desa Getas, Blora, Jawa Tengah.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental* dan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel sebanyak 52 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rumus *Lemeshow*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dianalisis dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* serta *Paired T-Test* dengan signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: 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 $3,79 \pm 0,86$.

Kesimpulan: 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*.

¹. Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

^{2,3}. Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY AMONG FEMALE FARM WORKERS IN GETAS VILLAGE, BLORA, CENTRAL JAVA

Feriska Dwi Alya¹, Widiyono², Fajar Alam Putra³

Email: feriskaalya@gmail.com

*Nursing Department, Faculty of Science, Technology, and Health,
Sahid Surakarta University*

Background: Female farm workers often shoulder dual roles, leading to fatigue, stress, and impaired sleep quality. Lavender aromatherapy is a nonpharmacological therapy that can be used to improve sleep quality due to its relaxing and calming effects.

Objectives: To determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality among female farm workers in Getas Village, Blora, Central Java.

Method: This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. A sample of 52 respondents was selected using purposive sampling based on the Lemeshow formula. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test and Paired T-test, with a significance level of $p < 0.05$.

Results: The administration of lavender aromatherapy was proven to have a significant effect on improving sleep quality among female farm workers. This was evidenced by the Paired Sample T-test results, which showed a p -value of 0.001 ($p < 0.05$). Furthermore, the mean sleep quality score increased from 12.21 ± 2.08 in the pre-test to 16.00 ± 2.94 in the post-test, with a mean difference of 3.79 ± 0.86 .

Conclusion: Lavender aromatherapy improves sleep quality among female farm workers in Getas Village, Blora Regency.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Female Farm Workers, Pre-Test And Post-Test

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

