

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI POLINDES DESA LAMBU**

SKRIPSI



Disusun oleh:

HAIRUNNISYAH
NPM 212207082

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI POLINDES DESA LAMBU**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

HAIRUNNISYAH

NPM 212207082

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN
PENELITIAN SKRIPSI**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI POLINDES DESA LAMBU**

Diajukan Oleh:

HAIRUNNISYAH
212207082

Telah Disetujui Untuk Melaksanakan Penelitian Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 31 Oktober 2022

Menyetujui;

Penguji,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN 05-2058-801

Pembimbing,



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes
NIDN 05-2710-8601

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP 05-2058-801

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI POLINDES DESA LAMBU**

Diajukan oleh:
HAIRUNNISYAH
212207082

Telah Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Hasil Skripsi

Tanggal: 26 Desember 2022

Menyetujui,
Pembimbing



Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes
NIDN 05-2710-8601

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER II DAN III
DI POLINDES DESA LAMBU**

Diajukan oleh:

HAIRUNNISYAH

212207082

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 12 Januari 2023

Mengesahkan:

Penguji,

Pembimbing,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN 05-2058-801

Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes
NIDN 05-2710-8601

Keprodi,

Ttd dan cap basah



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP 05-2058-801

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Hairunnisyah

NPM : 212207082

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Bima, 8 Desember 2022



Hairunnisyah

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat Rahmat, Hidayah dan karunia-Nya. Sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III”

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat bagi calon sarjana untuk menyelesaikan Pendidikan pada Perguruan Tinggi Program Studi Kebidanan S-1 Transfer, Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini, tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Kebidanan S-1 Transfer, Fakultas Kesehatan, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta dan penguji skripsi pada penelitian ini.
3. Alfie Ardiana Sari, M.Keb, selaku Koordinasi skripsi yang telah memberikan bantuan dan arahan dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Kasia, Amd.Keb, selaku kepala bidan polindes Desa Lambu yang telah memberikam kesempatan dan ikut serta membantu dan mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Penulis memohon maaf atas ketidaksempurnaan ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini.

Bima, 13 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN JUDUL DALAM | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PENELITIAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN LAPORAN SKRIPSI | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | vi |
| PRAKATA | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| INTISARI..... | xiii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan | 4 |
| 1. Tujuan Umum | 4 |
| 2. Tujuan Khusus | 4 |
| D. Manfaat | 4 |
| 1. Manfaat Teoritis | 4 |
| 2. Manfaat Praktis | 4 |
| E. Keaslian Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Tinjauan Teori..... | 7 |
| 1. Kehamilan..... | 7 |
| 2. Konsep Tidur | 10 |
| 3. Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil | 12 |
| 4. Aroma Terapi Lavender | 17 |
| B. Kerangka Teori..... | 22 |
| C. Kerangka Konsep | 23 |
| D. Hipotesis | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 24 |
| A. Desain Penelitian | 24 |

| | |
|--|----|
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 24 |
| C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian..... | 24 |
| 1. Populasi | 24 |
| 2. Sampel | 25 |
| D. Variabel Penelitian | 25 |
| 1. Variabel Independen/Bebas | 25 |
| 2. Variabel Dependen/Terikat..... | 25 |
| E. Definisi Operasional | 26 |
| F. Alat dan Bahan..... | 26 |
| 1. Alat | 26 |
| 2. Bahan..... | 26 |
| G. Pelaksanaan Penelitian..... | 27 |
| 1. Tahapan Persiapan | 27 |
| 2. Tahapan Pelaksanaan | 27 |
| 3. Tahapan Akhir | 27 |
| H. Metode Pengolahan dan Analisis Data | 28 |
| 1. Pengolahan Data | 28 |
| 2. Analisis Data | 28 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 30 |
| A. Hasil..... | 30 |
| 1. Karakteristik Responden | 30 |
| 2. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Trimester II dan III..... | 32 |
| 3. Uji Normalitas Data | 32 |
| 4. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur | 33 |
| B. Pembahasan..... | 33 |
| 1. Karakteristik Responden | 33 |
| 2. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Trimester II dan III..... | 36 |
| 3. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Polindes Desa Lambu..... | 39 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 41 |
| A. Kesimpulan | 41 |
| B. Saran | 41 |
| DAFTAR PUSTAKA | 43 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 47 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 1.1 | Keaslian Penelitian | 5 |
| Tabel 2.1 | Kebutuhan Tidur Manusia dan Ibu Hamil | 12 |
| Tabel 2.2 | Kuesioner Kualitas Tidur Pittsbrugh Sleep Quality Index (PSQI) | 15 |
| Tabel 2.3 | Komponen Kuesioner (PSQI) | 16 |
| Tabel 2.4 | Jenis Aromaterapi Lavender | 18 |
| Tabel 2.5 | Standar Operasional Prosedur (SOP) Lavender | 20 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional | 26 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Karakteristik Usia Responden..... | 30 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Karakteristik Usia Kehamilan Responden..... | 30 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Karakteristik Riwayat Kehamilan Responden | 31 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Karakteristik Pekerjaan Responden | 31 |
| Tabel 4.5 | Distribusi Karakteristik Pendidikan Responden | 31 |
| Tabel 4.6 | Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah..... | 32 |
| Tabel 4.7 | Hasil Uji Normalitas Data..... | 32 |
| Tabel 4.8 | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur | 33 |

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Dampak Kualitas Tidur Ibu Hamil | 14 |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori..... | 22 |
| Gambar 2.3 Kerangka Konsep | 23 |
| Gambar 3.1 Desain Pre Eksperimental | 24 |
| Gambar 3.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian..... | 27 |

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden | 47 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden | 48 |
| Lampiran 3. Ethical Clearance | 49 |
| Lampiran 4. Distribusi Karakteristik Responden | 50 |
| Lampiran 5. Instrumen Penelitian..... | 51 |
| Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender | 55 |
| Lampiran 7. Lembar Observasi | 57 |
| Lampiran 8. Rekapitulasi Jawaban Responden | 58 |
| Lampiran 9. Dokumentasi | 59 |
| Lampiran 10. Jadwal Penelitian..... | 64 |
| Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi..... | 65 |
| Lampiran 12. Surat Jawaban Izin Studi Pendahuluan | 68 |
| Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian | 69 |
| Lampiran 14. Hasil Cek Plagiarisme | 70 |

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA