

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB WATI SUBAGYA KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

AURELLA RATNA DUHITA DIHARJO

NPM 212207010

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

2025

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WATI SUBAGYA
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Diajukan oleh:

AURELLA RATNA DUHITA DIHARJO

212207010

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

Tanggal:

Menyetujui

Penguji,

Pembimbing,



Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M.Keb

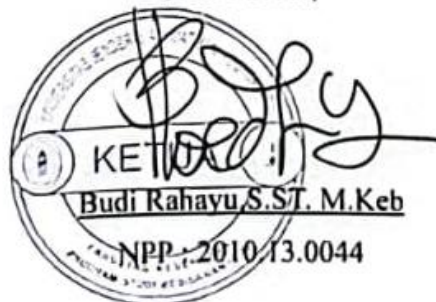
NIDN : 05-2202-8801



Dwi Yulinda S.SiT., M.Keb

NIDN : 05-2507-8601

Ketua Prodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP-2010-13.0044

PERNYATAAN

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

Nama : Aurella Ratna Duhita Diharjo
NPM : 212207010
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut dia atas adalah 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 Jendral 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 aya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai dengan ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



Aurella Ratna Duhita Diharjo

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penelitian panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai ungkapan rasa syukur dan tulusnya hati, karya ilmiah ini dipersembahkan kepada:

1. Papa Agus Cahyo Diharjo, S.E. dan Mama Bdn. Nurhayati, S.Keb tercinta
Terima kasih karena telah menjadi cahaya dalam setiap langkah perjuanganku. Doa yang kalian panjatkan, pelukan yang menenangkan, dan nasihat yang bijak adalah kekuatan terbesar yang membawaku hingga tahap ini. Karya ini kupersembahkan sebagai wujud cinta, hormat, dan rasa terima kasih atas semua pengorbanan, kasih sayang, dan dukungan yang tak pernah henti. Semoga skripsi ini menjadi kebanggaan kecil untuk kalian, seperti halnya kalian selalu menjadi kebanggaan terbesarku.
2. Saudara tersayang Savero Walada Zaki Diharjo Satu-satunya saudara laki-laki yang selalu hadir dalam setiap langkahku. Terima kasih atas dorongan, kepercayaan, dan canda tawa yang jadi pelipur lelah di saat perjuangan terasa berat.
3. Teman-teman seperjuangan, Aisyah, Amel, Dinda dan Retno setiap proses yang kujalani terasa lebih ringan berkat kehadiran kalian. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang tulus semua itu telah menjadi kekuatan besar dalam menghadapi berbagai tantangan selama penyusunan skripsi ini.
4. Terakhir, terima kasih kepada sosok yang paling sering aku abaikan namun paling keras berjuang untuk tetap bertahan yaitu diriku sendiri, Aurella Ratna Duhita Diharjo. Gadis 22 tahun yang seringkali diam-diam memikul beban pikiran, merasa takut gagal, tapi tetap berjalan pelan meski hati dipenuhi ragu. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, bahkan ketika ingin menyerah selalu menjadi pilihan ketika merasa lelah, namun terima kasih telah selalu bertahan agar tetap kuat.

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta Rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan karya ilmiah dengan judul “Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

Penyusunan karya ilmiah ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa program Studi Kebidanan (S-1) untuk syarat memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan. Tidak dapat disangkal bahwa membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua program studi kebidanan (S-1) dan Pembimbing akademik fakultas Kesehatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta
3. Siti Nurhayati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed selaku dosen koordinator penelitian program studi kebidanan (S-1) fakultas Kesehatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta
4. Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb selaku dosen pembimbing program studi (S-1) kebidanan fakultas Kesehatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta
5. PMB Wati Subagya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian
6. Segenap dosen program studi kebidanan (S-1) fakultas Kesehatan universitas jenderal achmad yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan moril kepada penulis

7. Terimakasih terkhusus untuk orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan do'a untuk keberhasilan karya ilmiah.
8. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan atas do'a, dukungan, dan semangat selama penyusunan karya ilmiah.

Yogyakarta, 2025



Aurella Ratna Duhita Diharjo

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Alat dan Metode Pengambilan Data	31
G. Pelaksanaan Penelitian.....	31
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	33
I. Etika penelitian	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil	38
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V PENUTUPAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian	6
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 3. 2 Scoring Kuesioner	34
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Intervensi Massage Effleurage	40
Tabel 4. 3 Crosstab Karakteristik Responden dan Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Intervensi Massage Effleurage	40
Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III.....	41

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANUWI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Metode <i>Massage Effleurage</i>	22
Gambar 2. 2 Gerakan Meluncur Atas.....	23
Gambar 2. 3 Gerakan Memutar.....	23
Gambar 2. 4 Kerangka Teori	25
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep	26

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Studi Pendahuluan	62
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i>	63
Lampiran 3. Izin Penelitian	64
Lampiran 4. Surat Balasan	65
Lampiran 5. Lembar Bimbingan	66
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	68
Lampiran 7. <i>Infomed Consent</i>	69
Lampiran 8. Lembar SOP Massage Effleurage	70
Lampiran 9. Lembar Kuesioner PSQI	72
Lampiran 10. Hasil Analisis Karakteristik	75
Lampiran 11. Analisis Frekuensi Pretest	76
Lampiran 12. Analisis Frekuensi Posttest	76
Lampiran 13. Hasil Analisis Wilcoxon	76
Lampiran 14. Hasil Analisis Crosstab	77
Lampiran 15. Jadwal Penelitian	80
Lampiran 16. Master Tabel	81
Lampiran 17. Dokumentasi	88
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiasi	90