

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI *EFFLURAGE MASSAGE* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
*POSTPARTUM* DI WILAYAH KERJA PMB (PRAKTEK MANDIRI  
BIDAN) SUSIYATI RAHMAN,S.Tr.Keb**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA TAHUN**

**2022**

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI EFFLURAGE MASSAGE DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PMB (PRAKTEK MANDIRI  
BIDAN) SUSIYATI RAHMAN,S.Tr.Keb**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Kebidanan (S.Keb)



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA TAHUN**

**2022**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chatrine Sugiarti

NIM : 200411054

Program Studi I : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Kombinasi *Efflurage Massage* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu *Postpartum* Di Wilayah Kerja Pmb (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman,S.Tr.Keb

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.



LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN *EFFLURAGE MASSAGE* DAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU  
POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PMB (PRAKTEK MANDIRI  
BIDAN) SUSIYATI RAHMAN, S.Tr.Keb

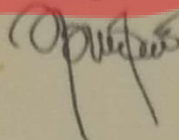
SKRIPSI

Oleh:

CHATRINE SUGIARTI  
NIM: 200411054

Telah dipertahankan dalam ujian  
Pada Tanggal 10/02/2022

Penguji I,



PULUH HANGAYANI, S.ST., M.TR.KEB  
NIK. 1141093101



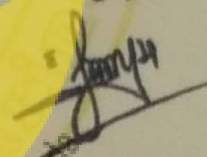
ITIKES WHS

Penguji II,



TUTI MEIHARTATI, S.ST., M.KES  
NIDN. 0805058503

Penguji III,



EKA FRENTY HADININGSIH, S.ST., M. KEB  
NIDN. 1109039101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1-Kebidanan


HESTRI NORHAPIFAH, S.ST., M. KEB  
NIK. 1141049011029

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan BimbinganNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb).

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak H. Mujito Hadi,S.Pd.,MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada samarinda
2. Assoc.Prof. Dr. Eka Ananta Sidaharta, SE, AK, CA, MM, CSR, CSRA, CfrA, selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Hestri Norhafipah,SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi kebidanan.
4. Puji Handayani,S.ST.,M.Tr.Keb selaku penguji I yang telah memberikan masukan, saran serta telah meluangkan waktu untuk peneliti.
5. Tuti Meihartati,.S.ST.,M.Kes selaku penguji II yang telah menyediakan waktu dan tenaga dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Eka Frenty Hadiningsih,.M.Keb selaku penguji III sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Susiyati.,S.Tr.Keb selaku pimpinan Praktek Mandiri Bidan (PMB) yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua Bapak Aliyyu.,S.Pd dan Ibu Kholisatun serta keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dan dukungan baik secara moral maupun materil yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini berlangsung.

9. Seluruh rekan-rekan mahasiswi kebidanan reguler transfer kelas samarinda tahun 2020.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, 10 Februari 2022



Peneliti



## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chatrine Sugiarti  
NIM : 200411054  
Program studi : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas skripsi saya yang berjudul:

**“Pengaruh Pemberian Kombinasi *Efflurage Massage* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu *Postpartum* Di Wilayah Kerja Pmb (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman,S.Tr.Keb”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikab tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 10 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Chatrine sugiarti

**Pengaruh Pemberian Kombinasi *Efflurage Massage* Dan Aromaterapi  
Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu *Postpartum* Di Wilayah**

**Kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan)**

**Susiyati Rahman,S.Tr.Keb**

**Chatrine Sugiarti<sup>1</sup>, Eka Frenty Hadiningsih<sup>2</sup>, Puji Handayani<sup>3</sup>, Tuti Meihartati<sup>4</sup>**

Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

JL. Kadre Oening No.77 Samarinda, Kalimantan Timur

chatrine0704@gmail.com<sup>1</sup>, ekafrenty@itkeswhs.ac.id<sup>2</sup>, pujih29@gmail.com<sup>3</sup>,

tuti@itkeswhs.ac.id<sup>4</sup>

---

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Dibeberapa negara lebih dari setengah (54%) ibu *postpartum* memiliki kualitas tidur buruk, di Jepang hingga 77,7%, di Malaysia dengan rentang 50,9%, di Indonesia didapatkan sebanyak 45,2% ibu *postpartum* yang mengalami gangguan tidur. kurangnya istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* dapat mengakibatkan terjadinya insomnia kronis yang ditandai rasa kantuk disiang hari, penurunan kognitif, kelelahan, mudah marah. Sehingga menyebabkan kurangnya jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan. Selain itu, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan kanker. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman S.Tr.Keb. **Metode :** dengan rancangan *one group pretest-posttest design* teknik sampling menggunakan metode *consecutive sampling* 30 ibu *postpartum*. **Hasil :** didapatkan data sebelum diberikan intervensi sebanyak 18 orang (60%) kualitas tidur dalam kategori buruk sesudah diberikan intervensi hanya ada 11 orang (36,7%) yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Uji statistik didapatkan *P-Value* = 0,000 artinya ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*. Pelayanan kebidanan diharapkan dapat lebih aplikatif menerapkan asuhan komplementer kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender pada ibu *postpartum* yang mengalami gangguan kualitas tidur

**Kata kunci :** *efflurage massage*, aromaterapi levender, kualitas tidur, *postpartum*

Keterangan :

<sup>1</sup>Mahasiswi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

<sup>2,3,4</sup>Dosen program studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda

**The Effect of Combination of Efflurage Massage and Lavender  
Aromatherapy on Sleep Quality for Postpartum Mothers  
at Independent Midwife Practice (PMB)  
Susiyati Rahman, S.Tr.Keb**

**Chatrine sugiarti<sup>1</sup>, Eka Frenty Hadiningsih<sup>2</sup>, Puji Handayani<sup>3</sup>, Tuti Meihartati<sup>4</sup>**  
Institute of Health Tecnology and Science Wiyata Husada Samarinda  
Kadre Oening Street No. 77, Samarinda, East Kalimantan  
chatrine0704@gmail.com<sup>1</sup>, ekafrenty@itkeswhs.ac.id<sup>2</sup>, pujih29@gmail.com<sup>3</sup>,  
tuti@itkeswhs.ac.id<sup>4</sup>

---

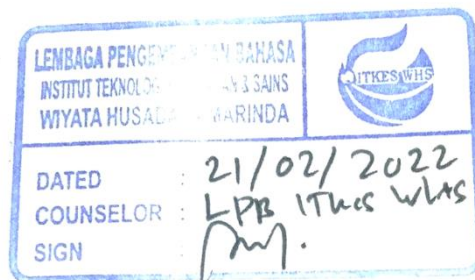
**ABSTRACT**

**Background :** In some countries, more than half (54%) of postpartum mothers have poor sleep quality, in Japan up to 77,7%, in Malaysia with a range of 50,9%, in Indonesia 245,2% of postpartum mothers have sleep disorders. In postpartum mothers, lack of rest and sleep can lead to chronic insomnia characterized by daytime sleepiness, cognitive decline, fatigue, and irritability. It causes a decrease in the amount of milk produced, slows the process of uterine involution and increases bleeding. In addition, lack of sleep duration can lead to various chronic diseases such as hypertension, diabetes, obesity and cancer. **Purpose:** This study aimed to determine the effect of giving a combination of efflurage massage and lavender aromatherapy on the sleep quality of postpartum mothers at Independent Midwife Practice (PMB) Susiyati Rahman, S.Tr.Keb. **Method:** With a one group pretest-posttest design, the sampling technique used the consecutive sampling method of 30 postpartum mothers. **Result:** Data obtained before the intervention was given with 18 people (60%) sleep quality in the bad category. After the intervention, only 11 people (36,7%) had sleep quality in the bad category. Statistical test obtained P-Value = 0,000 meaning that it showed an effect of giving a combination of efflurage massage and lavender aromatherapy on postpartum mothers sleep quality. Midwifery service are expected to be more applicable in applying complementary care to a combination of efflurage massage and lavender aromatherapy for postpartum mothers who experience sleep quality disorders.

**Keywords:** Efflurage massage, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Postpartum

<sup>1</sup>Student of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

<sup>2</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Penelitian Terkait .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Postpartum (masa nifas) .....	6
2. Kualitas Tidur .....	10
3. Tindakan massage.....	14
4. Aromaterapi.....	15
B. Kerangka teori.....	23
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Kerangka konsep.....	26
C. Populasi dan sampel.....	26

D.	Variabel penelitian .....	27
E.	Definisi operasional .....	27
F.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
G.	Instrumen Penelitian .....	29
H.	Prosedur Pengumpulan Data.....	30
I.	Analisis Data.....	32
J.	Etika Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>34</b>
A.	Hasil Penelitian .....	34
1.	Data umum .....	34
2.	Data khusus .....	35
B.	Pembahasan.....	38
C.	Keterbatasan penelitian.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>44</b>
A.	Kesimpulan.....	44
B.	Saran.....	44
<b>Daftar Pustaka.....</b>		<b>46</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>		
<b>DOKUMENTASI PENELITIAN</b>		



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 frekuensi kunjungan postpartum .....	8
Tabel 3. 2 Definisi oprasional .....	28
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi umur responden pengaruh pemberian kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb Tahun 2021 .....	34
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi pekerjaan responden pengaruh pemberian kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb Tahun 2021 .....	35
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu postpartum sebelum diberikan efflurage massage kombinasi aromaterapi lavender.....	36
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu postpartum sesudah diberikan kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender .....	36
Tabel 4. 5 Uji normalitas data sebelum dan sesudah pemberian kombinasi efflurage massage dan aromaterapi levender .....	37
Tabel 4. 6 Perbedaan kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender.....	38

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Mekanisme aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur .....	18
Bagan 2. 2 Kerangka teori pengaruh pemberian efflurage massage kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu <i>postpartum</i> .....	23
Bagan 3. 1 Rancangan penelitian .....	25
Bagan 3. 2 Kerangka konsep penelitian pemberian kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu <i>postpartum</i> .....	26



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan teknik efflurage.....	15
Gambar 2. 2 Bunga lavender.....	16



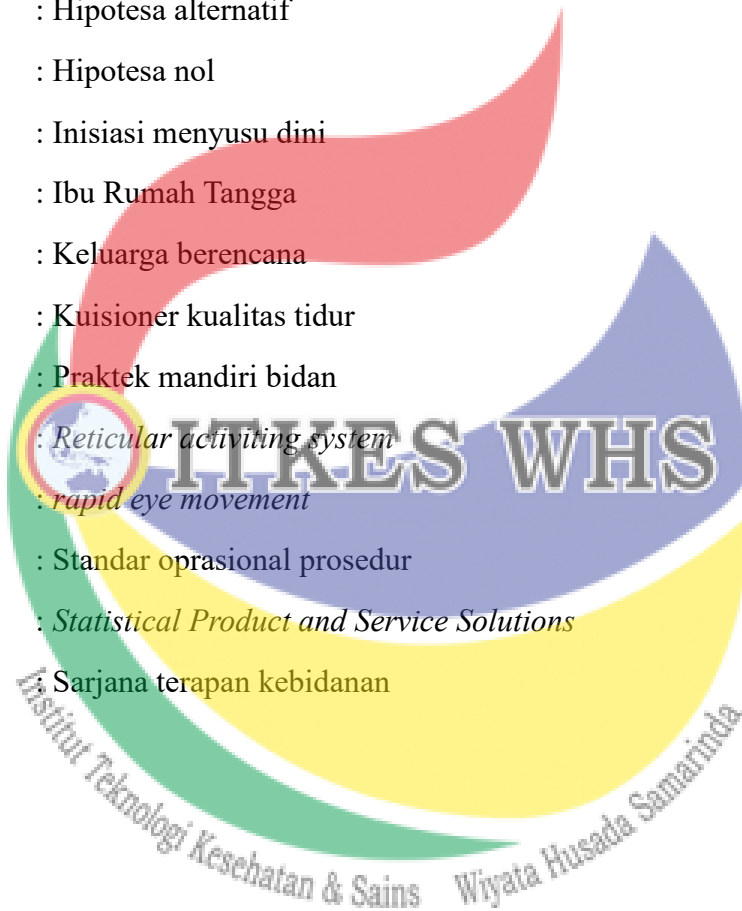
## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP efflurage massage kombinasi aromaterapi levender.....	50
Lampiran 2 Pernyataan kesediaan menjadi responden .....	52
Lampiran 3 Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT).....	53
Lampiran 4 Lembar observasi.....	55
Lampiran 5 Sertifikat pelatihan.....	57
Lampiran 6 surat izin studi pendahuluan dan pengambilan data .....	58
Lampiran 7 surat permohonan izin penelitian.....	59
Lampiran 8 surat balasan studi pendahuluan & pengambilan data.....	60
Lampiran 9 surat balasan izin penelitian.....	61
Lampiran 10 lembar kesediaan menguji.....	67
Lampiran 11 Output SPSS .....	68



## DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air susu ibu
BSR	: <i>Bulbar synchronizing regional</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
EMG	: <i>Elekromiogram</i>
EOG	: <i>Elektro-okulogram</i>
H <sub>a</sub>	: Hipotesa alternatif
H <sub>0</sub>	: Hipotesa nol
IMD	: Inisiasi menyusui dini
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KB	: Keluarga berencana
KKT	: Kuisisioner kualitas tidur
PMB	: Praktek mandiri bidan
RAS	: <i>Reticular activiting system</i>
REM	: <i>rapid eye movement</i>
SOP	: Standar oprasional prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
S,Tr.Keb	: Sarjana terapan kebidanan



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Postpartum* atau masa nifas adalah masa pemulihan organ-organ reproduksi dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Ditandai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Pada masa ini uterus akan berkontraksi menjadi keras menutup pembuluh darah bekas implantasi plasenta sehingga dapat terhindar dari perdarahan. Perubahan yang juga terjadi selama *postpartum* yaitu pada sistem pencernaan, perkemihan, muskuluskeletal, kardiovaskuler, dan tanda-tanda vital (Ariyanti, 2016)

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dipengaruhi banyak faktor seperti faktor fisiologis, psikologis dan faktor lingkungan. Kualitas dan kuantitas tidur yang baik dibutuhkan manusia untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun psikologis. Penyebab ibu *postpartum* mengalami gangguan kualitas tidur adalah karena sulit menemukan waktu tidur (Ariyanti, 2016). Setiap individu membutuhkan waktu untuk istirahat dan tidur guna memulihkan kesehatannya. Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, minum, dan aktivitas kebutuhan dasar lainnya (Novitasari., 2018)

Dibeberapa negara lebih dari setengah (54%) ibu *postpartum* memiliki kualitas tidur buruk, di Jepang hingga 77,7%, di Malaysia dengan rentang 50,9% (Novitasari et al., 2018). Hasil penelitian di Indonesia didapatkan sebanyak 45,2% ibu *postpartum* yang mengalami gangguan tidur dalam kategori ringan, dengan rata-rata tidur malam selama 357 menit sampai 520 menit (Windayanti., 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hasna kualitas tidur ibu *postpartum* dari total 100% yang mengalami gangguan tidur ringan 45,16%, gangguan tidur sedang 29,03%, dan gangguan tidur berat 25,81%. Rata-rata keluhan yang dirasakan adalah susah memulai tidur, terbangun pada malam hari, merasa lesu saat bangun, tidur dalam waktu yang singkat, serta

ibu merasa kelelahan (Sari & Anggorowati, 2020).

Kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* minimal 8 jam perhari untuk mempercepat proses pemulihan organ - organ setelah hamil dan melahirkan. Kelelahan yang terjadi pada ibu *postpartum* akan menimbulkan kecemasan. Hal ini mengakibatkan ibu mengalami susah tidur yang berpengaruh pada jumlah ASI yang diproduksi, menghambat involusi uteri, bahkan dapat menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat diri dan bayinya (Ariyanti, 2016).

Menurut (Fatmawati, 2019) kurangnya istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* dapat mengakibatkan terjadinya insomnia kronis yang ditandai rasa kantuk disiang hari, penurunan kognitif, kelelahan, mudah marah gejala-gejala tersebut jika tidak ditangani akan menyebabkan terjadinya *postpartum blues*. Selain itu, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan kanker (Argaheni, 2021).

Untuk meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* dapat dilakukan dengan beberapa intervensi baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Pemberian intervensi non farmakologis dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan karena selain tidak memiliki efek samping terapi non farmakologis ini juga dapat dilakukan oleh keluarga ataupun orang terdekat dari ibu *postpartum* itu sendiri (Windayanti., 2020).

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan *efflurage massage*. *Efflurage massage* adalah gerakan mengusap secara lembut dan menenangkan dengan tujuan untuk merilekskan otot-otot (Fitri, 2018). Mekanisme kerja dari *efflurage massage* yaitu merangsang titik-titik tertentu pada tulang belakang yang dikirimkan melalui saraf besar ke retikuler, talamus, dan sistem limbik tubuh untuk melepaskan endorpin sehingga terjadi perubahan pada detak jantung, tekanan darah, kadar kortisol, perubahan suasana hati dan penurunan tingkat stres (Rahmayanti & Yolanda, 2019).

Selain itu, intervensi non farmakologis lainnya dengan pemberian aromaterapi baik secara dihirup maupun dioles. Aromaterapi yang digunakan

adalah aromaterapi lavender didalamnya terdapat senyawa *linalool* dan *linalil aasetat* yang mampu meningkatkan rasa kantuk dan memberikan efek sedative (Fitri, 2018). Penggunaan aromaterapi dengan cara dihirup memicu perubahan dalam sistem limbik bagian otak yang berhubungan dengan memori dan emosi efeknya pada otak akan menjadi lebih tenang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arkha Rosyaria Badrus pada tahun 2018 dengan melakukan penilaian sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Massage Efflurage* aromaterapi lavender pada kelompok ibu hamil trimester 3 yang mengalami gangguan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 ( Badrus, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman S.Tr.Keb pada 10 ibu *postpartum* dengan menggunakan lembar kuisisioner didapatkan hasil bahwa 8 orang ibu *postpartum* mengatakan sulit untuk menemukan waktu yang tepat untuk tidur, bayi yang sering menangis dan sering terbangun dimalam hari. Dan terdapat 2 orang ibu *postpartum* mengatakan tidak ada masalah pada hari ketiga *postpartum* hal ini disebabkan karena adanya dukungan dari suami dan keluarga untuk menjaga bayinya.

Berdasarkan data dan temuan masalah yang telah dipaparkan diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman S.Tr.Keb.

## B. Rumusan Masalah

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* minimal 8 jam perhari untuk mempercepat proses pemulihan organ - organ setelah hamil dan melahirkan. Kelelahan yang terjadi pada ibu *postpartum* akan menimbulkan kecemasan. Hal ini mengakibatkan penurunn jumlah ASI yang diproduksi, menghambat involusi uteri, bahkan dapat menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat diri dan bayinya. Jika hal ini tidak segera dilakukan penanganan maka dapat terjadi *postpartum blues* pada ibu. Dengan

menggunakan metode non farmakologis peneliti ingin mengetahui “ apakah ada pengaruh dari pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman S.Tr.Keb?”.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu *postpartum*.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender.
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender.
- d. Menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi khususnya dalam lingkup kebidanan terkait dengan penerapan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu *postpartum*.

### 2. Manfaat praktik

- a. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi informasi bagi lembaga terkait dalam meningkatkan mutu pelayanan kebidanan pada masa nifas.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu solusi bagi ibu *postpartum* untuk meningkatkan kualitas tidur .
- c. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh lahan praktik untuk mengatasi ibu *postpartum* yang memiliki kualitas tidur yang

buruk.

- d. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya mengenai pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

#### E. Penelitian Terkait

Penelitian yang berhubungan dengan pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

1. Penelitian Arkha Rosyaria Badrus, dkk tahun 2018 dengan judul pengaruh pemberian *Efflurage massage* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur malam ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya dengan rancangan penelitian *quasi experimental dengan pre and post without control*. Diperoleh hasil adanya peningkatan pada kelompok ibu hamil trimester 3 yang mengalami gangguan kualitas tidur. Persamaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada intervensi yang digunakan dengan memberikan *Efflurage massage* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur. Perbedaannya terletak pada responden atau sampel yang digunakan.
2. Penelitian lainnya oleh Ni Made Maharianingsih, dkk tahun 2020 dengan judul pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan menggunakan rancangan penelitian *pre-experimental design dengan one group pretest-posttest design*. Didapatkan hasil sebelum pemberian intervensi sebanyak 42 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur. Setelah diberikan intervensi 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan, 4 responden (9,53%) tidak mengalami perubahan. Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Persamaan dalam penelitian ini yaitu pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur. Perbedaan terletak pada responden dan rancangan penelitian yang digunakan.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Teori

##### 1. *Postpartum (masa nifas)*

###### a. Pengertian

*Postpartum* atau masa nifas adalah masa pemulihan organ-organ reproduksi dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Ditandai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Pada masa ini uterus akan berkontraksi menjadi keras menutup pembuluh darah bekas implantasi plasenta sehingga dapat terhindar dari perdarahan. Perubahan yang juga terjadi selama *postpartum* yaitu pada sistem pencernaan, perkemihan, muskuloskeletal, kardiovaskuler, dan tanda-tanda vital (Ariyanti, 2016).

*Postpartum* merupakan masa pulih kembali yang dimulai saat plasenta lahir sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil yaitu 6- 8 minggu. Perubahan fisiologis yang terjadi yaitu kembalinya ukuran uterus ke kondisi sebelum hamil dengan berat 60 gram (Setyarini, 2018).

###### b. Tujuan asuhan *postpartum*

Menurut (Ariyanti, 2016) pada periode ini asuhan *postpartum* (masa nifas) diperlukan karena merupakan masa kritis baik pada ibu maupun bayi. Diperkirakan 50% kematian terjadi dalam 24 jam pertama *postpartum*. Oleh karena itu diperlukan pengawasan yang bertujuan untuk :

- 1) Membantu ibu dan pasangan selama masa transisi awal mengasuh anak.
- 2) Menjaga kesehatan ibu dan bayi baik fisik maupun psikologi.
- 3) Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi

masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.

- 4) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi pada bayi dan perawatan bayi sehat
- 5) Memberikan pelayanan keluarga berencana.

**c. Peran dan tanggung jawab bidan dalam periode *postpartum***

Peran dan tanggung jawab bidan dalam masa *postpartum* menurut (Ariyanti, 2016) adalah sebagai berikut :

- 1) Mendeteksi komplikasi pada 6 jam, 6 hari, 2 minggu dan 6 minggu *postpartum* dan melakukan rujukan bila terjadi komplikasi.
- 2) Memberikan konseling pada ibu dan keluarga mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda bahaya, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekkan kebersihan yang aman.
- 3) Memfasilitasi hubungan ikatan batin antara ibu dan bayi.
- 4) Memulai dan mendorong pemberian ASI.
- 5) Memberikan asuhan profesional. Melakukan manajemen asuhan dengan mengumpulkan data, menetapkan diagnosa dan rencana tindakan, serta melaksanakannya untuk mempercepat proses pemulihan, mencegah komplikasi dengan memenuhi kebutuhan ibu dan bayi selama periode *postpartum*.

**d. Tahapan *postpartum***

*Postpartum* atau masa nifas terbagi dalam beberapa tahap yaitu :

- 1) *Puerperium* dini  
Yaitu waktu dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan. Dalam agama islam dinyatakan telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari (Fitri, 2018).
- 2) *Puerperium intermedial*  
Yaitu waktu kepulihan menyeluruh organ-organ genitalia yang lamanya 6-8 minggu (Fitri, 2018)/

### 3) *Remote puerperium*

Yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama jika selama hamil atau saat persalinan mengalami komplikasi. Waktu ini tidak terbatas bisa berminggu-minggu, bulan atau tahunan tergantung berat ringannya komplikasi yang dialami (Fitri, 2018).

#### e. Kebijakan program nasional dalam periode *postpartum*

Pemerintah melalui departemen kesehatan telah memberikan kebijakan sesuai dengan dasar kesehatan ibu pada masa *postpartum* yakni dengan melakukan kunjungan paling sedikit 4 kali untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir, untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi.

Tabel 2. 1 frekuensi kunjungan *postpartum*

Kunjungan	Waktu	Tujuan
1	6-8 jam <i>postpartum</i>	<p>a. Mencegah perdarahan masa nifas karena antonia uteri.</p> <p>b. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan rujuk bila perdarahan berlanjut.</p> <p>c. Memberi konseling pada ibu atau keluarga bagaimana mencegah perdarahan <i>postpartum</i> karena antonia uteri</p> <p>d. Memberikan ASI awal, dengan Inisiasi Menyusu Dini (IMD)</p> <p>e. Memfasilitasi hubungan antara ibu dan bayi</p> <p>f. Menjaga agar bayi tetap sehat dengan mencegah hipotermia.</p> <p>Jika petugas kesehatan menolong persalinan, selama 2 jam pertama harus mendampingi sampai ibu dan bayi dalam keadaan stabil.</p>
2	6 hari <i>postpartum</i>	<p>a. Memastikan involusi uteri berjalan normal : uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilikus, tidak ada</p>

		perdarahan abnormal, tidak bau.
		b. Menilai adanya tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal.
		c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan dan istirahat.
		d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda penyulit.
		e. Memberikan konseling pad aibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.
3	2 minggu postpartum	a. Memastikan involusi uteri berjalan normal : uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilikus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak bau.
		b. Menilai adanya tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal.
		c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan dan istirahat.
		d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda penyulit.
		e. Memberikan konseling pad aibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari.
4	6 minggu postpartum	a. Menanyakan pada ibu tentang penyulit yang ibu atau bayi alami.
		b. Memberikan konseling untuk KB secara dini.

(Sumber : Ariyanti, 2016)

**f. Kebutuhan istirahat dan tidur ibu postpartum**

Ibu *postpartum* membutuhkan istirahat yang berkualitas untuk memulihkan kembali kondisinya. Kurangnya istirahat pada ibu *postpartum* akan mengakibatkan jumlah ASI (Air susu ibu) yang diproduksi berkurang, involusi uterus terhambat, terjadi perdarahan, menyebabkan depresi dan ketidakmampuan merawat bayi serta dirinya sendiri, kualitas hidup menurun, aktivitas terganggu, sistem imun yang juga ikut menurun, sehingga diperlukan penanganan yang lebih. Ibu yang akan memulai kegiatan rumah tangga harus

dilakukan secara bertahap, sehingga kebutuhan istirahat dan tidur ibu selama masa *postpartum* dapat terpenuhi. Kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* minimal 8 jam sehari yang dipenuhi melalui istirahat siang dan malam (Mansyur & Dahlan, 2014).

## 2. Kualitas Tidur

### a. Pengertian

Menurut *American Psychiatric Association* (2000) dalam (Wahab, 2017) kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga tidak ada perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata terasa perih, tidak fokus, sakit kepala dan sering menguap atau ngantuk (Wahab, 2017).

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Wahab, 2017). Menurut (Nursiati, 2018) kualitas tidur dilihat melalui tujuh komponen yaitu :

- 1) Kualitas tidur subjektif, penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman.
- 2) Latensi tidur, waktu yang dibutuhkan seseorang hingga tertidur berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.
- 3) Efisiensi tidur, didapatkan melalui presentase kebutuhan tidur manusia dengan menilai jam tidur dan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan sudah tercukupi atau tidak.
- 4) Penggunaan obat tidur menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila seseorang sudah sangat terganggu pola tidurnya.
- 5) Gangguan tidur seperti adanya mendengkur, mimpi buruk sehingga dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.
- 6) Durasi tidur, dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu

terbangun. Waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur buruk.

- 7) *Daytime disfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

#### b. Fisiologi tidur

Pusat pengaturan aktivitas dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian spons. *Reticular activating system* (RAS) memberikan rangsangan visual, rasa nyeri dan perabaan juga menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses berfikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepinefrin*. Saat kondisi tidur, adanya pelepasan serum serotonin dari sel yang ada pada pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan saat keadaan bangun bergantung pada keseimbangan implus yang diterima dipusat otak dan sistem limbik (Nursiati, 2018).

#### c. Tahapan tidur

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan alat *elektroensefalogram* (EEG), *elektro-okulogram* (EOG), dan *elektromiogram* (EMG) ada dua tahapan tidur, yaitu gerakan mata tidak cepat (*non-rapid eye movement-NREM*) dan gerakan mata cepat (*rapid eye movement-REM*) (Nursiati, 2018).

##### 1) Tidur REM (*rapid eye movement-REM*)

Tidur REM paling sering terjadi mimpi dan tidak setenang tidur NREM. Tidur REM biasanya terjadi setiap 90 menit dan berlangsung selama 5 sampai 30 menit (Nursiati, 2018).

##### 2) Tidur NREM (*non-rapid eye movement-NREM*)

Tidur NREM disebut sebagai tidur gelombang lambat. Karena orang tidur memiliki gelombang otak lebih lambat dibandingkan dengan gelombang alfa dan beta orang yang sedang terjaga (Nursiati, 2018). Tidur NREM dibagi dalam empat tahap :

- a) Tahap I : tahap tidur sangat ringan.
- b) Tahap II : tahap tidur ringan dan pada tahap ini proses tubuh terus menurun.
- c) Tahap III : denyut jantung dan frekuensi pernafasan, serta tubuh lain menurun karena dominasi sistem saraf parasimpatik. Orang tidur menjadi sulit bangun.
- d) Tahap IV : disebut sebagai tidur delta. Denyut jantung dan frekuensi pernafasan menurun 20-30% dibandingkan saat terjaga.

**d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu *postpartum***

Menurut (Ahmaniyah & Annisa', 2020), faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu *postpartum* meliputi faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan. Pada ibu *postpartum* mengalami banyak kesulitan istirahat dan gangguan pola tidur pada tiga hari pertama yang disebabkan oleh nyeri pada perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih, gangguan bayi yang sering menangis karena masa transisi dan ASI yang belum lancar, dan dukungan keluarga.

Ibu *postpartum* yang mengalami gangguan kualitas tidur akan menyebabkan terjadinya insomnia kronis. Gejala yang dirasakan yaitu ibu akan merasakan kantuk di siang hari, penurunan kognitif, kelelahan, dan ibu akan cepat marah (Novitasari., 2018).

**e. Gangguan tidur**

Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu :

1) Insomnia

Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas. Dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau

susah tidur (Nursiati, 2018).

2) Hipersomnia

Hipersomnia adalah gangguan tidur dengan kriteria tidur lebih dari sembilan jam pada malam hari, disebabkan oleh adanya masalah psikologis, depresi, kecemasan, gangguan sistem saraf pusat, ginjal, hati, dan gangguan metabolisme (Nursiati, 2018).

3) Parasomnia

Parasomnia adalah kumpulan penyakit yang mengganggu pola tidur. Seperti somnambulism (berjalan dalam tidur) yang banyak terjadi pada anak-anak, yaitu tahap III dan IV dari tidur NREM (Nursiati, 2018).

4) Narkolepsi

Narkolepsi merupakan gelombang kantuk yang tak tertahankan yang muncul tiba-tiba pada siang hari. Disebut juga sebagai serangan tidur atau *sleep attack* (Nursiati, 2018).

5) *Sleep apnea*

*Sleep apnea* merupakan gangguan tidur dengan kesulitan bernapas ketika sedang tidur (Nursiati, 2018).

**f. Dampak kurang istirahat pada ibu *postpartum***

Istirahat yang berkualitas pada masa *postpartum* sangat dibutuhkan untuk memulihkan kembali kondisi fisik ibu. Pada masa ini peran keluarga sangat berpengaruh dengan memberikan kesempatan kepada ibu istirahat yang cukup. Kurang istirahat pada ibu *postpartum* akan menyebabkan kurangnya jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan. Selain itu kurang istirahat pada ibu *postpartum* akan menyebabkan ibu mudah marah, ketidakmampuan merawat dirinya dan bayi (Mansyur & Dahlan, 2014). Selain itu, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan kanker

(Argaheni, 2021).

### 3. Tindakan *massage*

#### a. Pengertian *efflurage massage*

Menurut Lorensi, dkk dalam (Fitri, 2018) terapi *massage* adalah suatu teknik memanipulasi pada jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan. Manipulasi yang dilakukan yaitu dengan menekan atau menggerakkan tangan pada daerah-daerah tertentu untuk memberikan pengaruh tertentu. *Massage* bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan merilekskan tubuh. Terapi ini dapat dilakukan diseluruh bagian tubuh atau bagian tertentu seperti pada kaki, tangan dan punggung.

*Efflurage* adalah gerakan mengusap dengan lembut dan menenangkan (ringan, lambat dan panjang atau putus-putus) saat memulai dan mengakhiri pijatan ( Putra 2016 dalam Fitri 2018).

*Efflurage* adalah gerakan mengusap menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan dengan ringan ataupun sedikit tekanan. Gerakan ringan biasanya sebagai gerakan permulaan untuk meratakan minyak pijat maupun gerakan untuk menenangkan jaringan otot yang telah dirangsang dengan gerakan-gerakan lainnya. Sedangkan gerakan sedikit menekan adalah untuk merangsang dan memanipulasi jaringan otot (Fitri, 2018).

Gerakan *efflurage* bermanfaat untuk menenangkan saraf, menghilangkan stres (relaksasi) dan membuat tidur lebih nyenyak. Selain itu juga dapat memperlancar fungsi jaringan tubuh, meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfe untuk membuang sisa-sisa metabolisme dan racun dalam tubuh. Selama melakukan *efflurage* pertahankan kontak dengan klien agar dapat merasa lebih rileks. Saat melakukan gerakan *massage* kedua tangan dalam keadaan rileks dan tidak menekan kuat atau melakukan gerakan-gerakan mendadak. Tekanan atau gerakan mendadak akan mengakibatkan gangguan pada saraf, gerakan *massage* sebaiknya dilakukan dengan lembut, ritmik dan datar, menggunakan seluruh

tangan bukan hanya jari-jari tangan sehingga dapat menjangkau area yang lebih luas (Fitri, 2018).



Gambar 2. 1 Gerakan teknik *efflurage*

(Sumber : Dinarta (2017) dalam Fitri (2018))

Mekanisme kerja dari *efflurage massage* yaitu merangsang titik-titik tertentu pada tulang belakang yang dikirimkan melalui saraf besar ke retikuler, talamus, dan sistem limbik tubuh untuk melepaskan endorpin sehingga terjadi perubahan pada detak jantung, tekanan darah, kadar kortisol, perubahan suasana hati dan penurunan tingkat stres (Rahmayanti & Yolanda, 2019).

#### 4. Aromaterapi

##### a. Pengertian aromaterapi lavender

Aromaterapi disebut sebagai pengobatan dengan wewangian yang merujuk pada penyembuhan holistik dengan menggunakan minyak sari untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan emosional serta keseimbangan dalam tubuh (Fitri, 2018).

Lavender berasal dari bahasa Latin “*lavera*” yang berarti menyegarkan. Sejak zaman dahulu lavender digunakan sebagai parfum dan minyak mandi orang-orang Roma. Selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat melindungi diri dari gigitan nyamuk (IGA Prima dalam Fitri 2018).



Gambar 2. 2 Bunga lavender

Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, diantaranya adalah *Lavandula angustifolia*, *lavandula lantifolia*, *lavandula stoechas*. Bunga ini berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm berasal dari wilayah selatan laut tengah sampai Afrika tropis (Fitri, 2018).

#### b. Kandungan lavender

Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender terdiri atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), *alpha-pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *beta-myrcene* (5,33%), *p-cymene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineol* (0,51%), *linalool* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%), dan *caryophyllene* (7,55%). Kandungan utama dari bunga lavender adalah *linalyl asetat* dan *linalool* (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). *Linalool* adalah kandungan aktif utama pada lavender yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender (McLain DE, 2009 dalam Fitri, 2018).

#### c. Manfaat minyak lavender

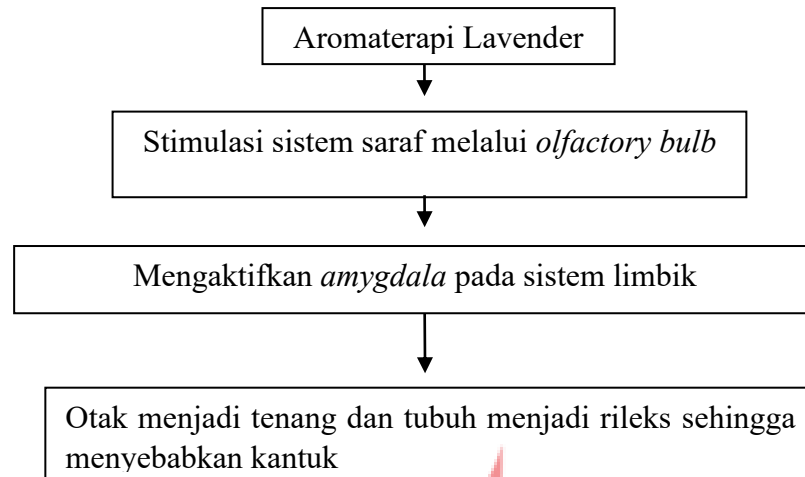
Minyak esensial lavender sering digunakan sebagai aromaterapi yang memberikan manfaat relaksasi dan efek sedasi pada orang yang mengalami insomnia. Kandungan utama minyak lavender adalah *linalool asetat* yang mampu merelaksasikan syaraf dan otot-otot yang tegang. Penelitian yang dilakukan oleh Diego terhadap manusia mengenai efek aromaterapi lavender untuk

relaksasi, kecemasan, mood, dan kewaspadaan pada aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta pada EEG yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Didapatkan pula hasil yaitu terjadi peningkatan secara signifikan dari kekuatan gelombang alpha di daerah frontal, yang menunjukkan terjadinya peningkatan rasa kantuk (IGA Prima, 2013 dalam Fitri, 2018).

#### d. Mekanisme aromaterapi lavender

Efek fisiologis dari aromaterapi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu bertindak melalui stimulasi sistem saraf dan bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui *effector-receptor* mekanisme. Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh (Meydi et al., 2020).

Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptik, anti jamur, atau anti inflamasi (Meydi et al., 2020).



Bagan 2. 1 Mekanisme aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur

(Laura et al., 2015)

**e. Teknik pemberian aromaterapi**

- 1) *Inhalasi* : dianjurkan untuk masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan menjatuhkan beberapa tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air mengepul. Uap tersebut kemudian dihirup selama beberapa saat (Meydi et al., 2020).
- 2) *Massage/pijat* : menggunakan minyak esensial aromatik dikombinasikan dengan minyak dasar yang dapat menenangkan atau merangsang, tergantung pada minyak yang digunakan. Pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh (Meydi et al., 2020).
- 3) *Difusi* : Biasanya digunakan untuk menenangkan saraf atau mengobati beberapa masalah pernafasan dan dapat dilakukan dengan penyemprotan senyawa yang mengandung minyak ke udara dengan cara yang sama dengan udara *freshener*. Hal ini juga dapat dilakukan dengan menempatkan beberapa tetes minyak esensial dalam *diffuser* (Meydi et al., 2020).
- 4) *Kompres* : Panas atau dingin yang mengandung minyak esensial dapat digunakan untuk nyeri otot dan segala nyeri, memar dan sakit kepala (Meydi et al., 2020).
- 5) *Perendaman* : Mandi yang mengandung minyak esensial dan

berlangsung selama 10-20 menit yang direkomendasikan untuk masalah kulit dan menenangkan saraf (Meydi ., 2020).

#### 4. Mekanisme *Efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*

*Efflurage massage* dilakukan dengan cara memberikan usapan lembut pada daerah *vertebrae* lumbal, *thoracic vertebrae* hingga *os scavula* dengan tekanan ringan sehingga dapat merangsang pengeluaran senyawa endorpin pada ibu secara alami. Mekanisme kerja *efflurage massage* pada sistem saraf adalah dengan mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih cepat sebagai neurotransmitter, sehingga menurunkan transmisi nyeri yang di hantarkan melalui serabut C dan A-delta berdiameter kecil sekaligus menutup gerbang sinap untuk transmisi impuls nyeri ( Badrus, 2018).

Pemberian *efflurage massage* pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan merangsang reseptor syaraf asenden, dimana rangsangan tersebut akan dikirim ke hipotalamus melalui *spinal cord*, diteruskan ke bagian pons dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*), rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui alur saraf desenden hormon endorpin dikeluarkan ke pembuluh darah (Sumitriyani 2015, dalam Arkha Rosyaria Badrus, 2018).

Selain *efflurage massage* aromaterapi lavender juga dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang dalam keadaan stress. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi (dihirup) merupakan metode tercepat untuk mendapatkan manfaat aromaterapi ke dalam tubuh. Bau adalah sebuah reaksi kimia, reseptor di otak bisa merespon bahan kimia yang ada didalam aromaterapi. Saat seseorang menghirup aromaterapi, molekul bau yang dihasilkan berjalan menuju ke reseptor silia saraf olfaktori yang

berada didalam epitel olfaktoris melalui hidung, kemudian epitel olfaktorius mengirimkan akson melalui saraf *olfactorius* ke *olfactory bulb*. *Olfactory bulb* ini berhubungan dengan struktur otak seperti korteks *piriform*, *amygdala*, *entorhinal cortex*, *striatum* dan *hippocampus* (Laura et al., 2015).

Peran *amygdala* sangat penting dalam memproses respon emosi. Menghirup aromaterapi lavender memiliki efek yang sama menenangkan seperti *benzodiazepine* didalam *amygdala* tetapi dalam kadar yang lebih kecil dan terbatas. Aromaterapi lavender mengandung senyawa linalool yang memiliki efek menenangkan/relaksasi sehingga bisa meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi. Menghirup lavender yang memiliki kandungan *linalool* dapat merangsang saraf *olfactorius* yang akan mengantarkan impuls hingga ke otak melalui *olfactory bulb* yang berhubungan dengan struktur otak / sistem limbik seperti *amygdala* yang merupakan pusat emosi dan *hippocampus* yang berhubungan dengan memori (termasuk terhadap bau-bauan) sehingga menghirup lavender dapat memiliki efek menenangkan. Saat tubuh dalam keadaan rileks, maka aktivasi RAS akan menurun dan BSR akan mengambil alih sehingga menyebabkan tidur (Laura et al., 2015).

Disimpulkan bahwa dengan pemberian *efflurage massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat menimbulkan efek tenang pada seseorang yang disebabkan adanya pengeluaran hormon endorphin dan pengaktifan *amygdala* pada sistem limbik sehingga hal tersebut memicu tubuh untuk menjadi semakin rileks dan menyebabkan tidur.

## 5. Kuisisioner kualitas tidur (KKT)

Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) terdiri dari 7 komponen tidur yang telah dimodifikasi, yakni : (1) total jam tidur di malam hari, (2) waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, (3) frekuensi terbangun, (4) perasaan segar di pagi hari setelah tidur, (5) kedalaman tidur, (6) kepuasan tidur, dan (7) rasa kantuk atau lelah di siang hari. Penilaian

setiap poin pertanyaan pada Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-4. Dengan total skor terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 28 semakin tinggi skornya, maka akan semakin baik kualitas tidurnya. Untuk menentukan kriteria penilaian digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } \frac{\text{jumlah skor jawaban}}{\text{jumlah skor tertinggi}} \times 100\%$$

Dengan hasil dikatakan baik jika skor total  $> 18$  atau ( $> 62,5\%$ ), dan dikatakan buruk jika skor total  $< 18$  atau ( $< 62,5\%$ ) (Karisma, 2019).

Uji validitas merupakan sarana untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner. Valid atau tidaknya suatu kuesioner dapat diukur dengan melihat apakah pertanyaan yang ada pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan kita ukur (Hardani et al., 2015). Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) telah dianalisis oleh 3 ahli (*Sleep and Medical, Psychological Nursing dan Gerontological Nursing*) dari *Prince of Songkla University, Thailand*.

Kuisinoner kualitas tidur (KKT) telah melalui 2 tahapan dalam penterjemahan dan *back translation technique oleh bilingual Indonesian expert* sejumlah 2 orang, kemudian hasilnya diidentifikasi secara berulang hingga mendapatkan pemahaman dan makna kalimat yang sama, sehingga jika digunakan tidak menimbulkan persepsi dan interpretasi yang berbeda dengan kuesioner aslinya, serta telah disesuaikan dengan karakteristik responden yang ada di Indonesia.

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur kuesioner yang merupakan indikator dari variabel (Hardani et al., 2015). Uji reliabiltilas dilakukan terhadap 20 orang klien yang di rawat inap di dua rumah sakit di Medan. Reliabilitas kuesioner kualitas tidur (KKT) dilakukan dengan menggunakan uji *test-retest pearson correlation coefficients* untuk 7 komponen tidur dengan hasil sebagai berikut : total jam tidur di malam hari (.96), waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur (.89), frekuensi terbangun (.94), perasaan segar setelah bangun tidur

di pagi hari (.85), kedalaman tidur (.98), kepuasan tidur di malam hari (.92), rasa kantuk atau lelah di siang hari (.83)



## B. Kerangka teori



Bagan 2. 2 Kerangka teori pengaruh pemberian *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* (Sugiyono, 2016).

### C. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori (Sugiyono, 2016). Berdasarkan rumusan masalah, tinjauan pustaka dan kerangka teori, dalam penelitian ini. Peneliti memberikan hipotesa sebagai berikut hipotesa alternatif (Ha) diterima artinya ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.



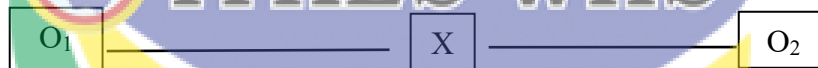
### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs* belum merupakan eksperimen sesungguhnya karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dengan rancangan *one group pretest-posttest design* dimana *one group pretest-posttest design* adalah suatu desain penelitian yang menggunakan *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan hasil perlakuan atau *posttest* akan diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel *dependent* dan variabel *independen* (Sugiyono, 2016)

Dengan rancangan *one group pretest-posttest design* diharapkan dapat memperoleh hasil dari pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*. Desain rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



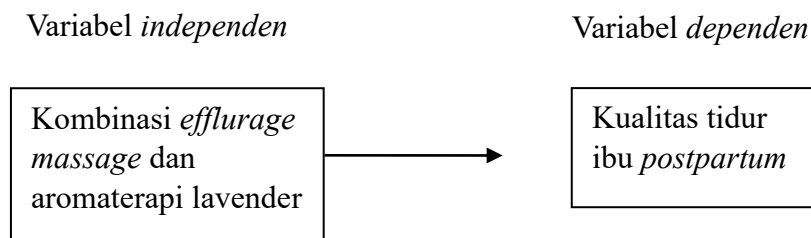
Bagan 3. 1 Rancangan penelitian

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender).
- X : Pemberian intervensi (kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender).
- O<sub>2</sub> : Nilai *posttest* (setelah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender).

## B. Kerangka konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Bagan 3. 2 Kerangka konsep penelitian pemberian kombinasi *efflurage* *massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*

## C. Populasi dan sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah suatu wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah ibu *postpartum* di PMB ( Praktek Mandiri Bidan ) Susiyati Rahman S.Tr.Keb. Jumlah total populasi ibu *postpartum* terhitung sejak bulan Juli 2021 hingga Agustus 2021 sebanyak 49 orang.

### 2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu *postpartum* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 30 orang. Sesuai dengan teori sampel minimal yang digunakan pada penelitian kuantitatif ( Sugiyono,2016).

### 3. Teknik sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *non probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*. , *consecutive sampling* adalah teknik penentuan sampling dimana semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai

jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi (Hardani., 2015).

#### 4. Kriteria sampel penelitian

##### a. Kriteria *inklusi*

- 1) Ibu *postpartum* 3 hari .
- 2) Ibu *postpartum* yang mengalami gangguan kualitas tidur.
- 3) Ibu *postpartum* dalam kondisi sehat.
- 4) Ibu *postpartum* yang bersedia menjadi responden.

##### b. Kriteria *eksklusi*

- 1) Ibu *postpartum* dengan riwayat partus macet, retensio plasenta, perdarahan *postpartum* yang dilakukan rujukan.
- 2) Ibu *postpartum* yang mengalami hipersensitifitas aromaterapi.

#### D. Variabel penelitian

##### 1. Variabel *independen*

Variabel *independen* atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (Sugiyono, 2016). Variabel *independen* pada penelitian ini adalah *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender.

##### 2. Variabel *dependen*

Variabel *dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel *dependen* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu *postpartum*.

#### E. Definisi operasional

Definisi operasional mengenai pengaruh pemberian *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi oprasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur		Skala ukur
			Kriteria	Nilai	
<i>Independen</i>					
<i>Efflurage massage kombinasi aromaterapi lavender</i>	<i>Efflurage massage</i> adalah pijat punggung menggunakan bantalan telapak tangan dengan lembut dan sedikit penekanan. Dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari durasi 10 menit.  <i>Aromaterapi lavender</i> adalah pemberian wewangian menggunakan alat <i>diffuser</i> . Dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari durasi 15 menit dalam ruangan tertutup.	SOP (Standar Oprasional Prosedur)			
<i>Dependen</i>					
Kualitas tidur ibu <i>postpartum</i>	Kualitas tidur ibu <i>postpartum</i> adalah hilangnya rasa lelah, yang dirasakan ibu setelah melahirkan	KKT (kuisisioner adalah kualitas tidur)	Baik : ≥ 18 atau (> 62,5%), Buruk : < 18 atau (<62,5% ) (Karism a,2019)	Skor tinggi : 28 Skor terendah : 7	Skala ordinal

## F. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan)

Susiyati Rahman, S.Tr.Keb.

## 2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada bulan November 2021 sampai Desember 2021.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini meliputi :

### 1. *Efflurage massage*

*Efflurage massage* dilakukan secara teratur sejak hari ke 3 *postpartum* sampai hari ke 6. Dilakukan 1 kali sehari dengan durasi 10 menit. Dilakukan berdasarkan SOP (Standar Oprasional Prosedur).

### 2. Aromaterapi lavender

Pemberian aromaterapi lavender berdasarkan SOP (Standar Oprasional Prosedur) dengan menggunakan media *diffusser*. Dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 1 kali sehari durasi 15 menit dalam ruangan tertutup.

### 3. Kuisisioner KKT ( kuisisioner kualitas tidur)

Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) terdiri dari 7 komponen tidur yang telah dimodifikasi, yakni : (1) total jam tidur di malam hari, (2) waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, (3) frekuensi terbangun, (4) perasaan segar di pagi hari setelah tidur, (5) kedalaman tidur, (6) kepuasan tidur, dan (7) rasa kantuk atau lelah di siang hari. Penilaian setiap poin pertanyaan pada Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) ini menggunakan skala likert dengan rentang 1-4. Dengan total skor terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 28 semakin tinggi skornya, maka akan semakin baik kualitas tidurnya. Untuk menentukan kriteria penilaian digunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } \frac{\text{jumlah skor jawaban}}{\text{jumlah skor tertinggi}} \times 100\%$$

Dengan hasil dikatakan baik jika skor total > 18 atau (> 62,5%), dan dikatakan buruk jika skor total < 18 atau (< 62,5%) (Karisma, 2019).

#### 4. Lembar observasi

Sutrisno hadi (1986) dalam (Sugiyono, 2016) mengemukakan bahwa observasi merupakan proses yang kompleks tersusun dari beberapa proses biologis dan psikologis. Lembar observasi digunakan untuk mengetahui nomer responden, nama, alamat, usia, pekerjaan, kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender.

### H. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah data yang diberikan secara langsung kepada pengumpul data misalnya hasil wawancara atau pengisian kuisioner. Sedangkan sumber sekunder adalah data yang diperoleh dari orang lain atau melalui dokumen (Sugiyono, 2016).

Pada penelitian ini data primer didapatkan dengan pengisian kuisioner oleh responden tentang kualitas tidur dan melakukan observasi kepada responden dengan menggunakan lembar observasi yang telah dibuat. Adapun proses pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengurus perijinan dari wakil rektor I program studi s1 kebidanan Itkes Wiyata Husada Samarinda yang ditujukan untuk mendapatkan data studi pendahuluan.
2. Peneliti melakukan studi pendahuluan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman,.S.Tr.Keb.
3. Selanjutnya peneliti melakukan pengurusan izin penelitian di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman,.S.Tr.Keb.
4. Peneliti melakukan persamaan persepsi dengan praktisi yang akan membantu peneliti melakukan *massage*
5. Peneliti melakukan skrining sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.
6. Peneliti melakukan kontrak waktu bersama responden yang akan dijadikan sampel.
7. *Pretest*

- a. Menemui responden yaitu ibu *postpartum* hari ke 3 paska melahirkan intravaginal.
  - b. Memberikan Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT) langsung kepada responden.
  - c. Melakukan observasi secara langsung kepada responden.
8. Intervensi *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender
- a. Mempersiapkan responden untuk dilakukan *efflurage massage*.
  - b. Mempersiapkan alat dan bahan untuk *efflurage massage* dan aromaterapi lavender.
  - c. Memberikan aromaterapi lavender kepada responden selama 15 menit diruang tertutup.
  - d. Melakukan *efflurage massage* kepada responden selama 10 menit.
  - e. Pelaksanaan dilakukan dirumah responden pada hari ke 3 sampai hari ke 6 *postpartum* dengan frekuensi yang diberikan 1 kali sehari.
9. *Posttest*
- a. Setelah melakukan *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender dari hari ke 3 sampai hari ke 6 *postpartum* yang diberikan dengan frekuensi 1 kali sehari.
  - b. Melakukan pengukuran kembali dengan pengisian Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT).
  - c. Melakukan observasi kepada responden setelah intervensi selesai.
10. Setelah proses penelitian selesai dilakukan pada semua responden, data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan sistem komputerisasi melalui beberapa tahap yaitu :
- a. Tabulasi  
Pengelompokan data atas jawaban kuisisioner yang telah diisi oleh responden.
  - b. *Scoring*  
Pemberian nilai terhadap item yang perlu diberi skor. Pada penelitian ini, peneliti memberikan skor yaitu : baik jika  $\geq 18$  atau  $> 62,5\%$ . Dan buruk jika  $< 18$  atau  $< 62,5\%$ .

c. *Editing*

Proses yang dilakukan setelah data terkumpul untuk melihat apakah jawaban yang ada pada kuisioner telah terisi lengkap.

## I. Analisis Data

Analisis data dikerjakan dengan bantuan *software* komputer. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*.

### 1. Analisis *univariat*

Analisis *univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis *univariat* dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Pada penelitian ini analisis *univariat* menggunakan nilai frekuensi dan presentase. (Fitri, 2018).

### 2. Uji normalitas data

Uji normalitas dilakukan untuk melihat data dalam penelitian telah terdistribusi normal. Terdapat dua uji normalitas yaitu *kolmogrov-smirnov* dan *shapiro-wilk*, *kolmogrov-smirnov* digunakan jika sampel dalam penelitian yang digunakan lebih dari 50 sedangkan *shapiro-wilk* digunakan pada penelitian dengan jumlah sampel kurang dari 50. Indikator nilai dikatakan data terdistribusi normal yaitu apabila didapatkan nilai signifikansi  $> 0,05$  (Hardani et al., 2015).

### 3. Analisis *bivariat*

Menurut (Sugiyono, 2016) analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua variabel. Analisis *bivariat* menggunakan sistem komputerisasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) berbasis data *base*, yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel *independen* (pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender) dengan variabel *dependen* (kualitas tidur ibu *postpartum*). Pada penelitian ini menggunakan analisis *bivariat* teknik *wilcoxon signed rank test* dengan hasil jika nilai P-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

## J. Etika Penelitian

Penelitian ini menggunakan obyek manusia yang memiliki kebebasan dalam menentukan dirinya maka peneliti harus memahami hak dasar manusia. Penelitian ini dimulai dengan melakukan berbagai prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian yang meliputi :

### 1. *Inform Consent*

Lembar persetujuan diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan tujuan agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika responden bersedia diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan akan menghormati hak-haknya.

### 2. *Anomity* (tanpa nama)

Subjek tidak perlu mencantumkan nama dalam kuisioner untuk menjaga privasi, untuk mengetahui keikutsertaan subjek peneliti menulis inisial nama pada masing-masing lembar pengumpulan data.

### 3. *Confidentially* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang telah diberikan oleh subjek dijamin oleh peneliti.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb. Praktek mandiri bidan (PMB) Susiyati Rahman S,Tr.Keb bertempat di Jalan Sejati Gang. Manggis Kelurahan Sambutan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 November 2021 sampai dengan 16 Desember 2021 dengan total responden 30 ibu *postpartum*.

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Data umum

##### a. Karakteristik responden menurut umur

Distribusi frekuensi menurut umur responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi umur responden pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb Tahun 2021

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	< 20 Tahun	1	3,33
2	20 – 35 Tahun	27	90
3	≥35 Tahun	2	6,67
Total		30	100

Sumber data : Data primer penelitian,2021

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa umur responden dari total 30 orang (100%) sebanyak 27 orang (90%) rentang umur 20-35 tahun, 2 orang (6,67%) rentang umur lebih dari 35 tahun, dan 1 orang (3,33%) rentang usia kurang dari kurang dari 20 tahun.

## b. Karakteristik responden menurut pekerjaan

Distribusi frekuensi menurut pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi pekerjaan responden pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb Tahun 2021**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	IRT	24	80,0
2	Karyawan	4	13,34
3	Honorer	1	3,33
4	Guru	1	3,33
Total		30	100

Sumber data : Data primer penelitian, 2021

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari total 30 responden (100%) yang memiliki pekerjaan sebagai IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 24 orang (80,0%), sebagai karyawan 4 orang (13,34%), honorer 1 orang (3,33%), dan sebagai guru sebanyak 1 orang (3,33%).

## 2. Data khusus

### a. Analisa univariat

Data dalam angket yang telah diisi responden selanjutnya dimasukan kedalam distribusi frekuensi. Sebelum melakukan perhitungan secara bivariat maka akan diteliti mengenai hasil pengumpul data dan kemudian dituangkan dalam bentuk tabel. Dalam penelitian ini ingin mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb.

- 1) **Identifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb**

**Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum diberikan *efflurage massage* kombinasi aromaterapi lavender**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Baik	12	40
2	Buruk	18	60
Total		30	100

Sumber data : Data primer penelitian, 2021

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 30 ibu *postpartum* (100%) diwilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur dengan kriteria baik sebanyak 12 orang (40%), sedangkan ibu *postpartum* dengan kriteria kualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (60%).

- 2) **Identifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb**

**Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu *postpartum* sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender**

No	Kriteria	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Baik	19	63,3
2	Buruk	11	36,7
Total		30	100

Sumber data : Data primer penelitian, 2021

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 30 ibu

*postpartum* (100%) diwilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur dengan kriteria baik sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan ibu *postpartum* dengan kriteria kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (36,7%).

#### b. Uji normalitas data

**Tabel 4. 5 Uji normalitas data sebelum dan sesudah pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender**

Kombinasi <i>efflurage massage</i> dan aromaterapi lavender	Statistic	df	Sig.
Sebelum	,891	30	,005
Sesudah	,930	30	,049

Sumber data : *Output SPSS test of normality shapiro willk, 2021*

Berdasarkan tabel 4.5 uji normalitas data sebelum dan sesudah pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender didapatkan nilai sig. 0,005 sebelum diberikan intervensi, dan didapatkan nilai sig. 0,049 sesudah diberikan intervensi yang artinya nilai sig. < 0,05 maka data dikatakan berdistribusi tidak normal.

#### c. Analisa bivariante

Data yang diperoleh selain dianalisa secara univariat dapat dianalisa pula secara bivariat yaitu dengan melakukan uji hipotesis perbedaan kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender. Dalam penelitian ini digunakan uji non parametrik menggunakan uji *Wilcoxon* dan didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 4. 6 Perbedaan kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender**

Kombinasi efflurage massage dan aromaterapi lavender	Kategori kualitas tidur						Z	P value
	Baik		Buruk		Total			
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
<b>Sebelum</b>	12	40	18	60	30	100	-4,348 <sup>b</sup>	,000
<b>Sesudah</b>	19	63,3	11	36,7	30	100		

Sumber data : *Output SPSS Wilcoxon sign rank test*, 2021

Berdasarkan tabel 4.5 mengenai perbedaan kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) berbasis data *base* didapatkan didapatkan nilai Z sebesar -4,348 dan P value ,000 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

## B. Pembahasan

### 1. Identifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb

Pada ibu *postpartum* mengalami banyak kesulitan istirahat dan gangguan pola tidur pada tiga hari pertama yang disebabkan oleh nyeri pada perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih, gangguan bayi yang sering menangis karena masa transisi dan ASI yang belum lancar, dan dukungan keluarga (Ahmaniyah & Annisa', 2020).

Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya istirahat pada ibu *postpartum* akan mengakibatkan jumlah ASI (air susu ibu) yang diproduksi

berkurang, involusi uterus terhambat, terjadi perdarahan, menyebabkan depresi dan ketidakmampuan merawat bayi serta dirinya sendiri, kualitas hidup menurun, aktivitas terganggu, sistem imun yang juga ikut menurun, sehingga diperlukan penanganan yang lebih. Ibu yang akan memulai kegiatan rumah tangga harus dilakukan secara bertahap, sehingga kebutuhan istirahat dan tidur ibu selama masa *postpartum* dapat terpenuhi (Mansyur & Dahlan, 2014). Kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu *postpartum* minimal 8 jam sehari yang dipenuhi melalui istirahat siang dan malam. Selain itu, kurangnya durasi tidur dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, obesitas dan kanker (Argaheni, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arkha Rosyaria Badrus dkk tahun 2018 dengan judul pengaruh pemberian *efflurage massage aromatherapy lavender* terhadap kualitas tidur malam ibu hamil primigravida trimester 3 di klinik bidan mandiri Domingas Surabaya didapatkan nilai pretest kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dalam kategori buruk sebanyak 15 orang (100%).

Pada penelitian ini peneliti menganalisis penyebab gangguan tidur yang banyak terjadi pada ibu *postpartum* seperti rasa tidak nyaman pada perineum, gangguan bayi yang sering menangis, tanggungan pekerjaan yang dimiliki ibu, berdasarkan data primer penelitian umur responden banyak di retang 20 – 35 tahun dimana masuk dalam usia produktif . Tata cara penanganan yang bisa dilakukan salah satunya yaitu dengan memberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian 1 kali sehari. Dan hasil pengukuran sebelum diberikan intervensi kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dalam kategori buruk lebih besar yaitu sebanyak 18 orang (60%).

## 2. Identifikasi kualitas tidur ibu *postpartum* sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb

Pemberian intervensi non farmakologis dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan karena selain tidak memiliki efek samping terapi non farmakologis ini juga dapat dilakukan oleh keluarga ataupun orang terdekat dari ibu *postpartum* itu sendiri (Windayanti., 2020).

Pemberian *efflurage massage* pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan merangsang reseptor syaraf asenden, dimana rangsangan tersebut akan dikirim ke hipotalamus melalui *spinal cord*, diteruskan ke bagian pons dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*), rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui alur saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan ke pembuluh darah ( Badrus, 2018).

Selain *efflurage massage* aromaterapi lavender juga dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang dalam keadaan stress. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi (dihirup) merupakan metode tercepat untuk mendapatkan manfaat aromaterapi ke dalam tubuh. Bau adalah sebuah reaksi kimia, reseptor di otak bisa merespon bahan kimia yang ada didalam aromaterapi. Saat seseorang menghirup aromaterapi, molekul bau yang dihasilkan berjalan menuju ke reseptor silia saraf olfaktorik yang berada didalam epitel olfaktorik melalui hidung, kemudian epitel olfaktorik mengirimkan akson melalui saraf olfaktorik ke *olfactory bulb*. *Olfactory bulb* ini berhubungan dengan struktur otak seperti korteks *piriform*, *amygdala*, *entorhinal cortex*, *striatum* dan *hippocampus* (Laura et al., 2015).

Hasil penelitian ini di dukung oleh hasil penelitian dari Ni Made Maharianingsih, dkk tahun 2020 dengan judul pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Setelah diberikan intervensi 38 responden (90,47%) mengalami

peningkatan, 4 responden (9,53%) tidak mengalami perubahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Arkha Rosyaria Badrus, dkk tahun 2018 dengan judul pengaruh pemberian *Efflurage massage* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur malam ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Mandiri Domingas. Diperoleh hasil adanya peningkatan pada kelompok ibu hamil trimester 3 yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur ibu *postpartum* berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 diketahui dalam kategori baik sebanyak 19 orang (63,3%) sesudah diberikan intervensi kombinasi *efflurage masssage* dan aromaterapi lavender dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi.

### 3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender

Berdasarkan analisis menggunakan system komputerisasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) berbasis data base dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar ,000 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman,S.Tr.Keb tahun 2021.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan Badrus (2018) mengatakan bahwa pemberian *efflurage massage* pada daerah torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan merangsang reseptor syaraf asenden, dimana rangsangan tersebut akan dikirim ke hipotalamus melalui *spinal cord*, diteruskan ke bagian pons dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (*periaqueductus*), rangsangan yang diterima oleh *periaqueductus* ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui alur saraf desenden hormon endorphin dikeluarkan ke pembuluh darah.

Selain *efflurage massage* aromaterapi lavender juga dapat meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang dalam keadaan stress. Penggunaan aromaterapi secara inhalasi (dihirup) merupakan metode tercepat untuk mendapatkan manfaat aromaterapi ke dalam tubuh. Bau adalah sebuah reaksi kimia, reseptor di otak bisa merespon bahan kimia yang ada didalam aromaterapi. Saat seseorang menghirup aromaterapi, molekul bau yang dihasilkan berjalan menuju ke reseptor silia saraf olfaktori yang berada didalam epitel olfaktorius melalui hidung, kemudian epitel olfaktorius mengirimkan akson melalui saraf *olfaktorius* ke *olfactory bulb*. *Olfactory bulb* ini berhubungan dengan struktur otak seperti korteks *piriform*, *amygdala*, *entorhinal cortex*, *striatum* dan *hippocampus* (Laura et al., 2015).

Aromaterapi disebut sebagai pengobatan dengan wewangian yang merujuk pada penyembuhan holistik dengan menggunakan minyak sari untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan emosional serta keseimbangan dalam tubuh (Fitri, 2018). Disimpulkan bahwa dengan pemberian *efflurage massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dapat menimbulkan efek tenang pada seseorang yang disebabkan adanya pengeluaran hormon endorphin dan pengaktifan *amygdala* pada sistem limbik sehingga hal tersebut memicu tubuh untuk menjadi semakin rileks dan menyebabkan tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahnaz Keshavarz Afshar, dkk tahun 2015 pada jurnal *iranian red crescent medical* dengan judul *Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women*. didapatkan hasil bahwa setelah 8 minggu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam peningkatan kualitas tidur ibu *postpartum*. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arkha Rosyaria Badrus, dkk tahun 2018 dengan judul pengaruh pemberian *Efflurage massage* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur malam ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Mandiri

Domingas Surabaya. Diperoleh hasil adanya peningkatan pada kelompok ibu hamil trimester 3 yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Penelitian lainnya oleh Ni Made Maharianingsih, dkk tahun 2020 dengan judul pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Didapatkan hasil sebelum pemberian intervensi sebanyak 42 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur. Setelah diberikan intervensi 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan, 4 responden (9,53%) tidak mengalami perubahan. Disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa dari 30 ibu *postpartum* yang diberikan intervensi kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender sebelum diberikan intervensi kualitas tidur kategori baik sebanyak 12 orang (40%) dan setelah diberikan intervensi kualitas tidur kategori baik sebanyak 19 orang (63,3%) hanya mengalami kenaikan kualitas tidur buruk menjadi baik sebanyak 7 orang. Berdasarkan hasil temuan oleh peneliti hal yang menyebabkan intervensi kurang efektif yaitu kurangnya dukungan keluarga atau pun suami seperti tidak adanya pengganti disaat ibu beristirahat. Berdasarkan hasil temuan tersebut diharapkan agar suami maupun keluarga dapat menggantikan disaat ibu beristirahat seperti menjaga bayi, menggantikan pekerjaan rumah sementara.

### C. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain :

1. Tidak adanya kelompok pembanding sehingga tidak dapat mengetahui secara pasti penelitian ini efektif atau tidak.
2. Peneliti tidak membedakan jumlah paritas setiap responden, antara ibu *primigravida* dan *multigravida* disetarakan.
3. Faktor dukungan dari anggota keluarga, dimana ibu yang tinggal bersama keluarga lebih memiliki waktu untuk beristirahat.
4. Kondisi lebar ruangan yang digunakan saat intervensi yang berbeda.
5. Waktu pemberian intervensi.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu *postpartum* di wilayah kerja Praktek Mandiri Bidan (PMB) Susiyati Rahman, S.Tr.Keb tentang pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* dengan jumlah responden 30 orang maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb dari 30 ibu *postpartum* memiliki kualitas tidur dengan kriteria baik sebanyak 12 orang (40%).
2. Kualitas tidur ibu *postpartum* sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb dari 30 ibu *postpartum* memiliki kualitas tidur dengan kriteria baik sebanyak 19 orang (63,3%).
3. Kualitas tidur ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender yang dilakukan dengan menggunakan analisis uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar ,000 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

#### B. Saran

1. Bagi institusi pelayanan kebidanan

Diharapkan agar dapat lebih aplikatif menerapkan asuhan komplementer kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender pada ibu *postpartum* yang mengalami gangguan kualitas tidur .

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini disampaikan kepada mahasiswa tentang pemanfaatan asuhan komplementer kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai penerapan kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu *postpartum* dengan membuat kelompok pembandingan.

4. Bagi responden (ibu *postpartum*)

Diharapkan dapat menerapkan kembali asuhan yang telah diberikan pada masa *postpartum* yang akan datang serta mampu memberikan informasi kepada kerabat lainnya yang mengalami gangguan kualitas tidur pada masa *postpartum*.



## Daftar Pustaka

- Ahmaniyah, A., & Annisa', A. (2020). Differences Of Murratal Arrahman And Klenengan On The Quality Of Sleeping For Postpartum Mother. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 149–153. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.6387>
- Argaheni, N. B. (2021). *Sistematik Review : Pengaruh Pilates Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Nifas A Systematic Review : The Effects Of Pilates Exercise On Sleep Quality In Postpartum Women*. 7(1). <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Ariyanti, R. (2016). *Panduan Asuhan Kebidanan Kehamilan*. AKBID PERMATA HUSADA SAMARINDA.
- Arkha Rosyaria Badrus, M. K. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage. *Kebidanan, Jurnal Islam, Universitas*, 10(1), 67–71.
- Fatmawati, R., & Hidayah, N. (2019). Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas. *Journal Infokes*, 9(2), 44–47.
- Fitri, A. sahasrani. (2018). *pengaruh pijat punggung teknik efflurage menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap produksi ASI ibu post partum di klinik pratama tanjung deli tua tahun 2018*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Ustiwaty, R. A. F. J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Ria Rahmatul Istiqomah. (2015). Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. In *Pustaka Ilmu* (Issue March).
- Karisma rani. (2019). *PENGARUH TEKNIK RELAKSASI BENSON TERHADAP KUALITAS TIDUR KLIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS POLOWIJEN KOTA MALANG*.
- Keshavarz Afshar, M., Moghadam, Z. B., Taghizadeh, Z., Bekhradi, R., Montazeri, A., & Mokhtari, P. (2015). Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(4), 1–7. [https://doi.org/10.5812/iremj.17\(4\)2015.25880](https://doi.org/10.5812/iremj.17(4)2015.25880)
- Laura, D. de, Misrawati, & Rismadefi Woferst. (2015). *EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POSTPARTUM*. 29(6), 58–59.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. . (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In *Foreign Affairs* (Issue 146). file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Meydi, C. T., Wiyata, I., & Samarinda, H. (2020). *Perbedaan pengaruh frekuensi pemberian kombinasi aromaterapi peppermint dan senam dismenore terhadap intensitas dismenore pada remaja putri di sma n 2 sebulu*.
- Novitasari, P., Prasetyorini, H., & Prihati, D. R. (2018). Upaya Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Postpartum Dengan Preeklampsia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 22–33. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.31>

- Nursiati, candra wahyu. (2018). *hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa kelas X-XI di SMAN 1 kwadungan kabupaten ngawi.*
- Rahmayanti, R., & Yolanda, Y. (2019). Effectiveness of Back Effluerage Massage Therapy Using Clove Oil on Under Back Pain in Postpartum Mother. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(2), 72–77. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v8i2.114>
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Setyarini, D. I. (2018). Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(1), 7. [https://doi.org/10.31290/jiki.v\(4\)i\(1\)y\(2018\).page:7-13](https://doi.org/10.31290/jiki.v(4)i(1)y(2018).page:7-13)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Administrasi* (A. Nuryanto (ed.); 23rd, maret ed.). ALFABETA.
- Wahab, A. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.*
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Ida Sofyanti. (2020). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 9. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/view/631>



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Chatrine Sugiarti

Tempat & Tgl. Lahir : Jambuk Makmur, 07 April 1999

Umur : 23 Tahun

Agama : Islam

Kebangsaan : Indonesia

Status : Belum Menikah

Alamat : Jl. Flamboyan RT 002 Tanjung Sari Kec. Bongan  
Kab.Kutai Barat

No.telp : 081522902811

Email : [chatrine0704@gmail.com](mailto:chatrine0704@gmail.com)

### Pendidikan

1	SD Negeri 013 Tanjung Sari	2010	Berijazah
2	SMP Negeri 19 Sendawar	2013	Berijazah
3	SMA Negeri 1 Muara Jawa	2016	Berijazah
4	AKBID Permata Husada Samarinda	2019	Berijazah

### Pengalaman praktek kerja

1	Praktek kerja lapangan RSUD Abdul Wahab Sjahrani Samarinda
2	Praktek kerja lapangan RSIA Aisyiyah Samarinda
3	Praktek kerja lapangan Puskesmas Lempake Samarinda
4	Praktek kerja lapangan Puskesmas Remaja Samarinda
5	Praktek kerja lapangan Klinik Bersalin Ramlah Parjib I
6	Praktek kerja lapangan Klinik Aminah Amin
7	Praktek Kerja lapangan Klinik Permata
8	Praktek Kerja lapangan BPM Wiwik Herawati
9	Magang mandiri BPM Susiyati,S.Tr.Keb

## Pengalaman organisasi

1	Anggota Palang Merah Indonesia
2	Anggota Badan Legislatif Mahasiswa Akbid Permata Husada Samarinda

## Pelatihan yang pernah diikuti

1	<i>Mom pragnancy, baby massage and SPA basic</i>
---	--

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Samarinda, 10 Februari 2022

Hormat saya,

Chatrine Sugiarti



## Lampiran 1 SOP efflurage massage kombinasi aromaterapi lavender

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b><i>EFFLURAGE MASSAGE KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER</i></b>	
<b>Pengertian :</b>	<i>Efflurage massage</i> adalah pijat punggung menggunakan bantal telapak tangan dengan lembut dan sedikit penekanan untuk menenangkan saraf, membuat tidur lebih nyenyak . Dikombinasikan dengan aromaterapi lavender yang memberikan efek relaksasi.
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merangsang pengeluaran hormon <i>endorphine</i>.</li> <li>2. Memperlancar sirkulasi darah.</li> <li>3. Menurunkan ketegangan saraf.</li> <li>4. Relaksasi.</li> </ol>
<b>Alat dan Bahan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Handuk/ selimut kecil</li> <li>2. Minyak pijat</li> <li>3. <i>Diffuser</i></li> <li>4. Aromaterapi lavender</li> <li>5. Hazmat level 1 ( masker bedah, gaun, <i>handscoon</i> )</li> <li>6. Handsanitaizer</li> </ol>
<b>Sikap dan Prilaku</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyapa klien dengan ramah dan sopan.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>3. Menanyakan kesiapan klien.</li> <li>4. Menjaga privasi klien.</li> </ol>
<b>Prosedur Kerja</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan.</li> <li>2. Menggunakan hazmat, masker dan <i>handscoon</i>.</li> <li>3. Membantu melepaskan pakaian dan BH ibu ( memasang handuk/selimut</li> </ol>

- kecil).
4. Mendekatkan alat.
  5. Meneteskan aromaterapi lavender kedalam *diffusser*.
  6. Menyalakan *diffusser* dalam ruangan tertutup selama 15 menit.
  7. Memosisikan ibu berbaring telungkup atau duduk nyaman mungkin.
  8. Pastikan posisi ibu sudah nyaman.
  9. Memberitahu ibu saat akan memulai tindakan (mintalah ibu untuk memberitahu jika *massage* yang dilakukan menyakitkan atau membuat ibu tidak nyaman ).
  10. Menuangkan minyak pijat pada telapak tangan secukupnya.
  11. Gunakan seluruh bagian telapak tangan, dan mulailah memijat dari bagian bawah punggung mengarah keatas. Selalu pijat kearah atas, dan kemudian secara perlahan dorong tangan ketepi punggung. Pertahankan kontak dengan punggung tanpa memberikan tekanan saat menarik tangan kembali kebawah.
  12. Ulangi tehnik ini selama 10 menit sambil menambah tekanan dari ringan sedang untuk memanaskan otot punggung.
  13. Merapikan pasien.
  14. Membersihkan alat.
  15. Evaluasi respon ibu.
  16. Dokumentasi.

Lampiran 2 Pernyataan kesediaan menjadi responden

### PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

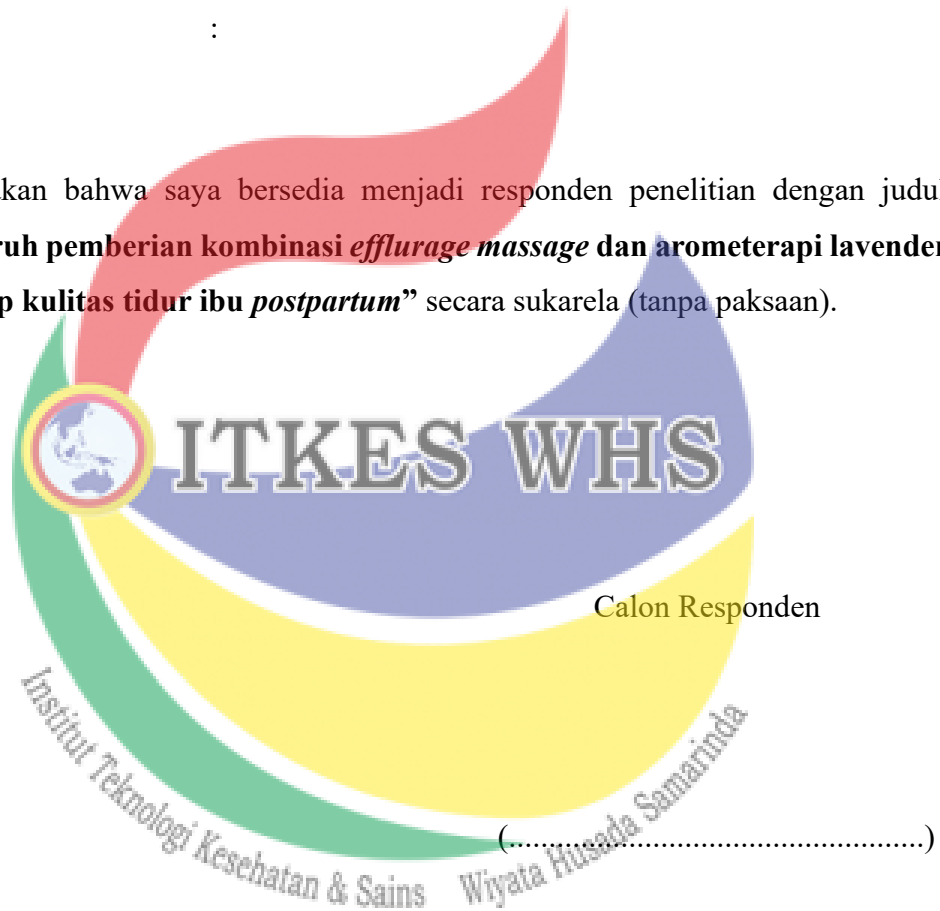
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :


Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*” secara sukarela (tanpa paksaan).



## Lampiran 3 Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT)

**Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT)**

Petunjuk: Bapak/Ibu akan ditanyakan informasi tentang kualitas tidur yang menggambarkan kondisi dan kualitas tidur Bapak/Ibu yang sebenarnya tadi malam.

1. Berapa lama waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk dapat tertidur tadi malam?
    - 1) 60 menit
    - 2) 31-60 menit
    - 3) 20-30 menit
    - 4) < 15 menit
  2. Berapa lama Bapak/Ibu tidur tadi malam?
    - 1) < 5 jam
    - 2) 5-6 jam
    - 3) > 6-7 jam
    - 4) > 7 jam
  3. Berapa kali Bapak/Ibu terbangun pada malam hari?
    - 1) 5 kali
    - 2) 3-4 kali
    - 3) 1-2 kali
    - 4) Tidak ada
  4. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat bangun pagi ini?
    - 1) Sangat mengantuk
    - 2) Mengantuk
    - 3) Sedikit mengantuk
    - 4) Merasa segar dan tidak mengantuk
  5. Apakah Bapak/Ibu dapat tidur dengan nyenyak tadi malam?
    - 1) Sangat tidak nyenyak sekali
    - 2) Tidur tetapi sering terbangun
    - 3) Tidur tetapi tidak cukup nyenyak
    - 4) Sangat nyenyak
- 

6. Apakah Bapak/Ibu merasa puas dengan tidur yang dialami tadi malam?
  - 1) Tidak merasa puas
  - 2) Sedikit puas
  - 3) Lumayan puas
  - 4) Sangat merasa puas
7. Berapa lama waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk tidur siang kemarin?
  - 1) Tidak ada
  - 2) Kurang dari 1 jam
  - 3) 1-2 jam
  - 4) 2 jam atau lebih



Lampiran 4 Lembar observasi

<b>LEMBAR OBSERVASI</b>					
<b><i>EFFLURAGE MASSAGE KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER</i></b>					
<b>NO</b>	<b>NAMA KLIEN</b>	<b>PEKERJAAN</b>	<b>UMUR</b>	<b>NILAI KKT PRETEST</b>	<b>NILAI KKT POSTTEST</b>
1	NY. F	IRT	28	21	23
2	NY. SA	IRT	22	17	20
3	NY. R	HONORER	25	16	18
4	NY. NW	IRT	28	16	17
5	NY. RS	IRT	34	16	17
6	NY. M	IRT	30	16	21
7	NY. D	IRT	34	15	15
8	NY. NS	IRT	28	15	17
9	NY. E	IRT	28	19	20
10	NY. A	IRT	27	16	17
11	NY. AR	KARYAWAN	30	13	16
12	NY. NK	IRT	35	17	19
13	NY. S	IRT	35	20	22
14	NY. MS	IRT	37	19	19
15	NY. KH	GURU	25	16	20
16	NY. M	IRT	28	17	18
17	NY. B	IRT	26	21	21
18	NY. AN	IRT	19	16	16
19	NY. SY	IRT	27	21	23
20	NY. T	IRT	24	18	19
21	NY. RW	IRT	23	18	22
22	NY. EK	KARYAWAN	35	16	16
23	NY. H	KARYAWAN	20	18	20


24	NY. Y	IRT	32	16	21
25	NY. L	IRT	30	16	17
26	NY. W	IRT	22	18	20
27	NY. AZ	IRT	25	21	23
28	NY. YU	KARYAWAN	36	15	17
29	NY. HD	IRT	27	21	23
30	NY. AR	IRT	27	16	16




## Lampiran 5 Sertifikat pelatihan



## Lampiran 6 surat izin studi pendahuluan dan pengambilan data



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**



---

Nomor : 1076/ITKES-WHS/LT/2021 22 Juni 2021  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data

Kepada Yth.  
**BPM Susiyanti Rahman S.Tr. Keb**  
 di-  
 Tempat

**Dengan hormat,**  
 Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.


Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di tempat yang Bapak/ibu pimpin.

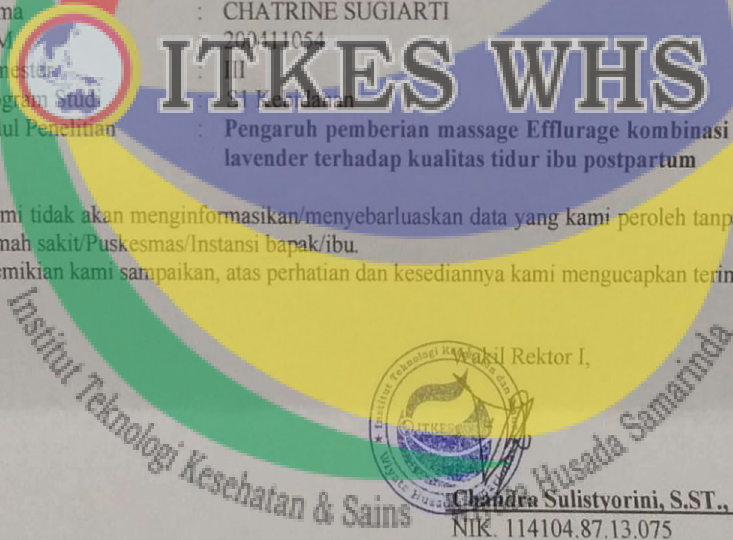
Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama	: CHATRINE SUGIARTI
NIM	: 200411054
Semester	: III
Program Studi	: ST Keperawatan
Judul Penelitian	: Pengaruh pemberian massage Efflurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum

Kami tidak akan menginformasikan/menyebarkan data yang kami peroleh tanpa seijin pihak rumah sakit/Puskesmas/Instansi bapak/ibu.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya kami mengucapkan terima kasih.


Wakil Rektor I,  
  
**Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
 NIK. 114104.87.13.075




Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

JL.KADRIE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124

## Lampiran 7 surat permohonan izin penelitian



**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS  
WIYATA HUSADA SAMARINDA**



---

Nomor : 1914 /ITKES-WHS/LT/2021  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

27 Oktober 2021


Kepada Yth.  
**Kepala PMB Susiyati Rahman,S.Tr.Keb**  
di -  
Tempat


**Dengan hormat,**  
Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah :

Nama	: CHATRINE SUGIARTI
NIM	: 200411054
Semester	: III
Program Studi	: S1 Kebidanan
Judul Penelitian	: Pengaruh pemberian minyak atsiri pada masud dengan aromaterapi lavender, pada ibu yang tidak melahirkan di wilayah kerja pmb. ( praktik mandiri bidan)susiyati rahman,S.tr.Keb

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.


Wakil Rektor I,  
  
**Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb**  
NIR. 114104.87.13.075




Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

---

JL.KADRIE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124




Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019



@itkeswhs

## Lampiran 8 surat balasan studi pendahuluan &amp; pengambilan data



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN**  
**SUSIYATI, S.Tr.Keb**  
Jl. Sejati Gg. Manggis RT.40 Samarinda telp 0541-7793039. HP. 081346534622

---

Nomor :  
Lampiran : -  
Perihal : Surat balasan studi pendahuluan dan pengambilan data  
Kepada Yth :  
Wakil rektor I  
ITKES Wiyata Husada Samarinda  
di  
Tempat

Schubungan dengan surat saudara tanggal 22 Juni 2021 nomor 1976/ITKES-WHS/LT/2021 tentang perihal permohonan studi pendahuluan dan pengambilan data dalam rangka penyusunan skripsi tugas akhir mahasiswa program S1 kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda, atas nama mahasiswa :

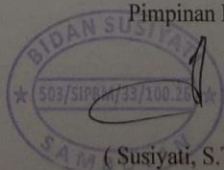
Nama : CHATRINE SUGIARTI  
Nim : 202101010001  
Semester : I

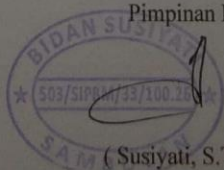
**ITKES WHS**

Program studi : S1 Kebidanan  
Judul penelitian : Pengaruh pemberian massage efflurage kombinasi aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum.  
Tempat penelitian : PMB Susiyati Rahman, S.Tr.Keb

Benar telah melakukan penelitian di PMB Susiyati Rahman, S.Tr.Keb jl. Sejati Gg. Manggis RT.40 Samarinda. Demikian surat ini disampaikan atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, 29 Juni 2021  
Pimpinan PMB



  
( Susiyati, S.Tr.Keb )












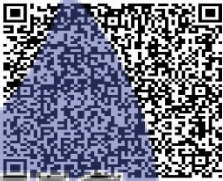

**LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)**


Nama Mahasiswa : Chatrine Sugiarti  
 Nim : 200411054  
 Program studi : Sarjana Kebidanan  
 Pembimbing : Eka Frenty Hadiningsih,S.ST,.M.Keb  
 Judul : Pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb

Pertemuan I	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Senin, 07 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan judul proposal</li> <li>2. Tambahkan data pendukung masalah dengan model piramida terbalik.</li> <li>3. Perbaiki pada BAB I penyusunan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan penelitian terkait</li> <li>4. Lanjut BAB II</li> </ol>	
Pertemuan II	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Kamis, 17 Juni 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki pada BAB I latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat,</li> <li>2. Tambahkan data studi pendahuluan</li> <li>3. Tambahkan teori pada tinjauan pustaka.</li> <li>4. Perbaiki kerangka teori.</li> <li>5. Lanjut BAB III</li> </ol>	

Pertemuan III	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
<p>Jumat, 09 Juli 2021</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tambahkan sumber pustaka disetiap paragraf.</li> <li>2. Tambahkan mekanisme <i>Efflurage massage</i> kombinasi arometerapi lavender terhadap kualitas tidur.</li> <li>3. Perbaiki pada kerangka teori.</li> <li>4. Rumus teknik penentuan besar sampel</li> <li>5. Tambahkan teknik analisis yang digunakan pada analisis univariat dan bivariat</li> </ol>	
Pertemuan IV	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
<p>Minggu, 15 Agustus 2021</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan judul proposal dan logo ITKES.</li> <li>2. Penulisan bahasa asing/Inggris di bab 1 sampai 3.</li> <li>3. Kriteria inklusi dan eksklusi.</li> <li>4. Penentuan besar sampel yang digunakan.</li> <li>5. Waktu penelitian</li> <li>6. Tambahkan SOP dan lembar observasi.</li> <li>7. Penulisan daftar pustaka</li> <li>8. Menyusun power point.</li> </ol>	

Pertemuan V	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat, 03 September 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki penulisan pada kerangka teori.</li> <li>2. Tambahkan kuisisioner PSQI, informed consent, surat studi pendahuluan, surat balasan studi pendahuluan.</li> <li>3. Lengkapi mulai dari cover sampai lampiran pada proposal</li> </ol>	
Pertemuan VI	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Minggu, 12 September 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar persetujuan</li> <li>2. Daftar singkatan</li> </ol>	
Pertemuan VII	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat, 08 Oktober 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistematis penulisan</li> <li>2. Kerangka teori</li> <li>3. Pemberian intervensi</li> <li>4. SOP</li> </ol>	
Pertemuan VIII	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat, 15 Oktober 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan sumber pustaka</li> <li>2. Teknik sampling</li> <li>3. Proposal skripsi ACC</li> <li>4. Lanjut penelitian</li> </ol>	

Pertemuan IX	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat, 24 Desember 2021	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan Bab IV</li> <li>2. Data umum</li> <li>3. Perbaiki data univariat dan bivariat</li> <li>4. Penyusunan pembahasan</li> <li>5. Keterbatasan penelitian</li> <li>6. Perbaiki kesimpulan dan saran</li> </ol>	
Pertemuan X	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Rabu, 12 Januari 2022	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki penulisan data umum</li> <li>2. Perbaiki analisis univariat dan bivariat</li> <li>3. Penyusunan pembahasan</li> <li>4. Keterbatasan penelitian</li> <li>5. Perbaiki kesimpulan dan saran</li> </ol>	
Pertemuan XI	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Kamis, 03 Februari 2022	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengkapi lampiran</li> <li>2. Melengkapi abstrak</li> <li>3. ACC</li> </ol>	

Pertemuan XII	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat, 18 Februari 2022	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan</li> <li>2. Tambahkan lembar pengesahan</li> <li>3. Perbaiki kata pengantar</li> <li>4. Uji normalitas data</li> <li>5. Perbaiki kriteria inklusi</li> <li>6. Tambahkan uji validitas dan reliabilitas kusioner baku</li> <li>7. Perbaiki pembahasan</li> <li>8. Skripsi ACC</li> </ol>	



Lampiran 10 lembar kesediaan menguji

**LEMBAR KESEDIAAN MENGUJI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Chatrine Sugiarti  
 Nim : 200411054  
 Program studi : Sarjana Kebidanan  
 Pembimbing I : Eka Frenty Hadiningsih,S.ST,.M.Keb  
 Judul : Pengaruh pemberian kombinasi *efflurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum* di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) Susiyati Rahman S,Tr.Keb

NO	NAMA & TTD	KESEDIAAN MENGUJI	TANDA TANGGAN
1.	Penguji I Puji Handayani,S.ST,M.Tr.Keb	Hari : Rabu Tanggal : 09 Februari 2022 Jam : 10.00 WITA	
2	Penguji II Tuti Meihartati,S.ST,.M.Kes	Hari : Rabu Tanggal : 09 Februari 2022 Jam : 10.00 WITA	
3	Penguji III/Pembimbing Eka Frenty Hadiningsih,S.ST, M.Keb	Hari : Rabu Tanggal : 09 Februari 2022 Jam : 10.00 WITA	

Samarinda, 04 Februari 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



( Hestri Norhapifah,S.ST,.M.Keb )

NIDN. 1129059002

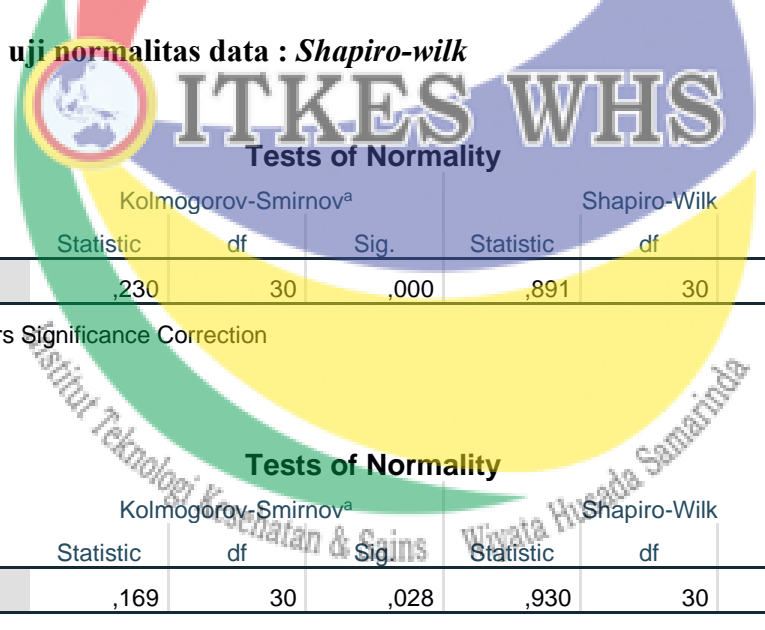
## Lampiran 11 Output SPSS

**Analisis univariat****sebelum**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	12	40,0	40,0	40,0
	Buruk	18	60,0	60,0	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**sesudah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	19	63,3	63,3	63,3
	Buruk	11	36,7	36,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Analisis uji normalitas data : Shapiro-wilk**


	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sebelum	,230	30	,000	,891	30	,005

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sesudah	,169	30	,028	,930	30	,049

a. Lilliefors Significance Correction

### Analisis bivariat : Wilcoxon sign rank test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah - sebelum	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	24 <sup>b</sup>	12,50	300,00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. sesudah < sebelum

b. sesudah > sebelum

c. sesudah = sebelum

### Test Statistics<sup>a</sup>

		sesudah - sebelum
Z		-4,348 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



DOKUMENTASI PENELITIAN





 ITKES WHS







Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda