

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK KUSUMA SAMARINDA

SKRIPSI



**Di susun Oleh:
SAGITA YULIANA
NIM : 200411101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN SAINS KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA
2022**

PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK KUSUMA SAMARINDA

SKRIPSI

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



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
INSTITUT TEKNOLOGI DAN SAINS KESEHATAN
WIYATA HUSADA SAMARINDA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN BACK
MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK KUSUMA SAMARINDA**

SKRIPSI

Oleh:

SAGITA YULIANA

NIM : 200411101

Skripsi Penelitian Telah Disetujui

Tanggal : 09 Februari 2022

Pembimbing

ITKES WHS



Chandra Sulistyorini, SST., M.Keb

NIDN.1121038701

Mengetahui,

Ka Prodi ST Kebidanan

ITKES Wiyata Husada Samarinda

Hestri Norhapifah, S.ST., M.Keb

NIDN. 1129059002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DAN
BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK KUSUMA SAMARINDA**

SKRIPSI

Oleh :
SAGITA YULIANA
NIM : 200411101

Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada Tanggal : 14 Februari 2022

Penguji I
Dr. Aniah Ritha, SST., M.Keb (.....)
NIDN.

Penguji I
Asih Prasetyarini, SST., M.Keb (.....)
NIDN. 1103118301

Penguji III
Chandra Sulistyorini, SST., M.Keb (.....)
NIDN. 1121038701

Mengesahkan Mengetahui
Rektor ITKES WHS Ketua Program Studi Kebidanan

Dr. Eka Anata Sidharta, CA, CFrA **Hestri Norhapifah, S.ST. M.Keb**
NIDN. 00210770202 NIDN. 1129059002

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda “ Dalam pembuatan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapat masukan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak dan dorongan serta semangat dari pembimbing, keluarga dan teman-teman. Untuk itu saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak H. Mujito Hadi, MM selaku ketua Yayasan ITKES Wiyata Husada Samarinda
2. Bapak Dr. Eka Ananta Sidharta, SE., MM., Ak., CA., C.Fra selaku Rektor Wiyata Husada Samarinda
3. Ibu Hestri Norhapifah, S.ST., M.Keb selaku ketua Program Studi S1 Kebidanan ITKES Wiyata Husada Samarinda
4. Ibu Chandra Sulistyorini, M.Keb selaku dosen pembimbing dan Penguji III yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan mengarahkan dengan penuh kesabaran kepada saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Dr. Aniah Ritha, SST., M.Keb selaku penguji I yang telah berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini
6. Ibu Asih Prasetyarini, SST.,M.Keb selaku penguji II yang telah berkenan memberikan saran dalam perbaikan skripsi ini
7. Klinik Kusuma Samarinda yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian dan pengambilan data
8. Kepada orang tua tercinta yang senantiasa selalu memberikan dukungan baik materil, kasih sayang, semangat serta do'a yang selalu mengiringi di setiap langkah saya selama perkuliahan
9. Teman-teman Program S1 Kebidanan yang selalu memberikan semangat, dukungan dan kebersamaan dalam bahu membahu yang tak akan terlupakan
10. Teman teman terdekat saya yang selalu mensupport saya untuk sampai di tahap ini

11. Responden, ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia membantu peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Samarinda, 14 Februari 2022

Sagita Yuliana

NIM. 200411101



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Sagita Yuliana
NIM : 200411101
Program Studi : S1 Kebidanan Reguler Transfer
Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi lavender dan *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda

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



ABSTRAK

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda

Sagita Yuliana¹ Chandra Sulistyorini²

Latar Belakang : pada kehamilan trimester III ibu mengalami perubahan fisik, kekhawatiran proses persalinan, posisi yang tidak nyaman, gerakan janin dimalam hari, sulit untuk bernafas, dan mengalami gangguan tidur atau insomnia pada trimester ini. Salah satu alternatif yang dapat memperbaiki kualitas tidur adalah kombinasi aromaterapi lavender dan back massage. Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang bisa memberikan efek rileks dan insomnia pada ibu hamil dan back massage merupakan pijatan yang dilakukan dengan penekanan pada jaringan lunak tanpa perubahan posisi sendi sehingga menghasilkan rileksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di klinik Kusuma pada bulan Agustus 2021 dari 10 responden ibu hamil di dapatkan data 8 dari 10 responden mengeluh kurang tidur pada trimester III ini.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik Kusuma samarinda.

Metode : jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan model rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah sebanyak 28 responden yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Pemberian intervensi diberikan sebanyak 2 kali dalam 7 hari selama 15 menit. Analisa data yang digunakan pada peneltiaan ini yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Bedasarkan hasil penelitian didapatkan sebelum diberikan aromaterapi lavender dan back massage didapatkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk 28 orang dan baik 0 orang. Sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *back massage* didapatkan kategori buruk 5 orang dan baik 23 orang. Berdasarkan hasil uji statistic nilai $p\ value = 0.000 < \alpha 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan : Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, Back Massage, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR SKEMA.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Penelitian Terkait.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka	
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	10
2. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	13
3. Konsep Dasar Aromaterapi Lavender.....	16
4. Konsep Dasar Back Massage.....	19
B. Kerangka Teori.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	25
B. Kerangka Konsep.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Variabel Penelitian.....	28

E. Definisi Operasional.....	28
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
G. Instrument Penelitian.....	29
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	30
I. Analisis Data.....	32
J. Etika Penelitian.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .	34
B. Hasil Penelitian .	34
1. Hasil Analisis Univariat.....	35
2. Hasil Analisis Bivariat.....	38
C. Pembahasan	
a. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi aromaterapi dan back massage.....	39
b. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage.....	40
c. Pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan back massage kualitas tidur pada ibu hamil .	43
D. Keterbatasan Penelitian .	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 titik-titik tekanan untuk pijat punggung bagian bawah..... 22



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	23
Skema 3.1 Desain Penelitian.....	25
Skema 3.2 Kerangka Konsep.....	26



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terkait	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan	37
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan paritas	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage	38
Tabel 4.6 Kualitas tidur sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage	38
Tabel 4.7 Hasil uji Wilcoxon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi dan back massage	39



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Kuisisioner Kualitas Tidur
- Lampiran 3. SOP Minyak Lavender dan *Back Massage*
- Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Responden
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8. Output SPSS
- Lampiran 9. Dokumentasi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu hal yang sangat diimpikan oleh pasangan suami istri, namun di dalam suatu kehamilan ada kondisi dimana ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat terutama pada saat trimester ke III. Ibu hamil mengalami kekhawatiran proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari membuat ibu mengalami insomnia dan gangguan tidur mencapai puncaknya pada trimester ini (Prasadja,2009 dalam Maisaro dkk,2019).

Kehamilan trimester III merupakan periode yang butuh perhatian khusus. Adapun permasalahan tidur yang muncul pada kehamilan trimester III seperti lebih sering terbangun di malam hari, sulit menentukan posisi tidur yang nyaman, sering buang air kecil, nyeri punggung bawah karena meningkatnya berat badan ibu, jumlah jam tidur ibu menurun karena sulit tidur (insomnia), dan lebih sedikit waktu untuk tidur nyenyak (Mediarti dkk,2014; Hollenbach,2013 dalam Sitorus, 2020).

Penelitian National Sleep Foundation 97,3% Wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari dengan rata-rata 3-11 kali setiap malam. Tahun 2012 sekitar 78% Wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester I sebesar 13-80% dan trimester III sebesar 66-97%, sedangkan di Indonesia Wanita hamil pada trimester III 97% yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur ini menyebabkan kualitas tidur ibu hamil menjadi buruk. Gangguan tidur adalah suatu kondisi gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur seseorang (Downson, 2012 dalam Fina Devi Sitorus,2020).

Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan kegiatan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NDREM yang pantas (Kozier et al,2004 dalam fina Devi Sitorus, 2020). Kurang tidur dapat mengganggu Kesehatan fisik dan psikis, seperti muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan tubuh menurun. Selain itu

dapat menyebabkan lesu, lambat menghadapi rangsangan, sulit berkonsentrasi dan timbul perubahan suasana kejiwaan (Endang, 2007 dalam Fani Devi Sitorus,2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan adalah dengan terapi nonfarmakologis diantaranya menggunakan terapi *back massage* (pijat punggung). Terapi pijat merupakan intervensi nonfarmakologis yang paling sering direkomendasikan pada Wanita hamil selain dari terapi-terapi yang lain. Massage atau pijat merupakan tindakan yang dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Maryunani, 2010 dalam Yuli Yantina dkk, 2020).

Back Massage adalah tindakan massage yang dilakukan pada bagian punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit (Potter & Perry, 2005 dalam Charolena Arta Maredhidta, 2013). Massage punggung ini dapat menyebabkan timbulnya mekanisme penutupan terhadap implus nyeri saat melakukan gosokan punggung yang dilakukan dengan lembut (Charolena Arta Maredhidta, 2013).

Selain melalui terapi *back massage* gangguan kualitas tidur dapat diatasi dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan (Julianto, 2016 dalam Maisaro dkk, 2018).

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Beberapa minyak sari yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah Langon kleri, eukaliptus, geranium, lavender, lemon, peppermint, petigrain, rosemary, pohon teh, dan ylangylang. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor

yang ada di hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk system seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009 dalam Lenny Ardiany Pasaribu, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Klinik Kusuma pada bulan Agustus 2021 dari 10 responden ibu hamil trimester III di dapatkan data bahwa 8 dari 10 responden mengeluh kurang tidur saat di trimester III. Peneliti akan meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu hamil Trimester III di Klinik Kusuma Samarinda”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas didapatkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Klinik Kusuma Samarinda pada bulan Agustus 2021 dari 10 responden ibu hamil trimester III di dapatkan 8 dari 10 responden mengeluh kurang tidur di trimester III, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma?”.
ITIKES WHS
Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Kusada Samarinda

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III sebelum diberikan kombinasi terapi aromaterapi lavender dan *back massage* di Klinik Kusuma Samarinda.

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III sesudah diberikan kombinasi terapi aromaterapi lavender dan *back massage* di Klinik Kusuma Samarinda.
- c. Menganalisa pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu Hamill trimester III di Klinik Kusuma Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Bagian dunia ilmu pengetahuan, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan bagi pengembangan ilmiah pengetahuan, pengembangan konsep asuhan kebidanan dan dapat menjadi sumber penelitian ilmiah dalam Pendidikan kebidanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klinik

Penelitian ini dapat menjadi suatu bahan pertimbangan mengenai asuhan pada ibu hamil melalui aromaterapi lavender dan *back massage*.

b. Bagi Bidan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi tenaga bidan mengenai aromaterapi lavender dan *back massage* di klinik kusuma.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengetahuan dan pengalaman yang berharga dalam bidang penelitian.

E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No.	Peneliti, Tempat, Jurnal	Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan
1.	Indah Lestari, Maisaroh, Mojokerto, Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 8, No. 1	2019	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Pre-eksperimen mental	Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III dengan hasil uji Wilcoxon di peroleh nilai p-value=0,001 maka dapat disimpulkan kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender.	Dalam penelitian ini memberikan terapi back massage dan diffuser aromaterapi lavender, tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian diffuser aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan pemberian diffuser aromaterapi. Metode yang digunakan pre-eksperimen dengan <i>one-group pretest-posttest design</i> .
2.	Reyna Lauwsen, Alya Dwiana, Jakarta, Tarumanagara Medical Journal Vol. 2, No. 1	2019	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas	Quasy eksperimen mental	Penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan	Dalam penelitian ini memberikan terapi back massage dan diffuser aromaterapi lavender, tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian

			Kedokteran Universitas Tarumanagara		Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil uji non-parametrik Wilcoxon signed rank diperoleh nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan aromaterapi lavender lebih bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur.	diffuser aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan pemberian diffuser aromaterapi. Metode yang digunakan pre-eksperimen dengan <i>one-group pretest-posttest design</i> .
3.	Yuli Yantina, Nita Evrianasari, Bandar Lampung, jurnal kebidanan	2020	Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Pre-ekperimantal	Penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III dengan hasil uji paired sampel t test diperoleh nilai p-value $0,000 < \alpha < 0,05$ maka dapat	Dalam penelitian ini memberikan terapi back massage dan diffuser aromaterapi lavender, tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian diffuser aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan pemberian diffuser

					disimpulkan back massage terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.	aromaterapi. Metode yang digunakan pre-eksperimen dengan <i>one-group pretest-posttest design</i> .
4.	Maryaningsih, Dewi Agustina, Yeni Vera, dkk, Medan, Jurnal of Public Health Vol. 3 No. 2	2020	Efektifitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri	Quasy eksperimental	Penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Efektivitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri dengan hasil uji Wilcoxon rank test diperoleh nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian massage punggung terhadap kualitas tidur lansia di panti	Dalam penelitian ini memberikan terapi back massage dan diffuser aromaterapi lavender, tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian diffuser aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan pemberian diffuser aromaterapi. Metode yang digunakan pre-eksperimen dengan <i>one-group pretest-posttest design</i> .

					taman bodhi asri binjai	
5.	Maiisaroh, Indah Lestari, Catur Prasastia Lukita Desi, Mojokerto, Jurnal Ilmu Kesehatan	2019	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto	Pre-eksperimantal	Penelitian yang dilakukan peneliti adalah tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal dan Kabupaten Mojokerto dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $pvalue=0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender.	Dalam penelitian ini memberikan terapi back massage dan diffuser aromaterapi lavender, tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian diffuser aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi massage dan pemberian diffuser aromaterapi. Metode yang digunakan pre-eksperimen dengan <i>one-group pretest-posttest design</i> .

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Dasar Kehamilan

a. Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan matarantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010 dalam Yuli Yantina, Nita Evrianasari, 2020)

Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu dihitung dari saat hari pertama haid terakhir sampai lahirnya bayi (Mochtar, R 2012).

Kehamilan merupakan proses adaptasi yang panjang, apalagi ketika ibu berada pada trimester akhir. Berbagai kekhawatiran dialami ibu, terkait proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin di malam hari, takut sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir keselamatannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu terganggu (Laura, Misrawati and Woferst, 2015).

b. Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III adalah kehamilan yang umur kehamilannya antara 28-42 minggu. Pendapat lain mengatakan bahwa kehamilan trimester III adalah kehamilan dimana umur kehamilan dari bulan 7-9 bulan. Umur kehamilan trimester III antara 28-40 minggu. (Fadila,2014 dalam Fithriyah,2018)

c. Perubahan Fisiologis Ibu Hamil Trimester III

Pada kehamilan trimester III terjadi perubahan yang bersifat fisiologis, yakni sebagai berikut: (Romauli,2014 dalam Zukmaisarah,2017)

1) Uterus

Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan perkembangan uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan ke atas terus tumbuh hingga menyentuh hati. Frekuensi dan kekuatan kontraksi otot segmen atas rahim semakin meningkat segmen bawah uterus merengangkan secara radial, disertai pembukaan serviks dan pelunakan jaringan dasar pelvik akan menyebabkan presentasi janin mengalami penurunan ke dalam pelvik bagian atas.

2) Servik

Servik akan mengalami pematangan secara bertahap akibat bertambahnya aktivitas uterus selama kehamilan dan akan mengalami dilatasi sampai pada kehamilan trimester III.

3) Vagina dan vulva

Pada kehamilan trimester III terjadi peningkatan cairan vagina merupakan hal yang normal. Cairan biasanya jernih.

4) Payudara

Pada trimester III payudara terkadang mengalami pengeluaran cairan berwarna kekuningan (*kolostrum*) dari payudara ibu yang merupakan persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. Hormone yang mempengaruhi laktasi yaitu *hormone estrogen, progesteron, samatomammotropin*.

5) Sistem pernapasan

Pada kehamilan 32 minggu keatas, usus-usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak mengakibatkan wanita hamil mengalami kesulitan bernafas, pernapasan normal yakni 20 sampai 24 kali per menit.

6) Sistem perkemihan

Pada trimester III, pada kehamilan kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul lagi

karena kandung kemih akan mulai tertekan lagi oleh uterus yang semakin membesar.

d. Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

Menurut Elisabeth (2015) ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebagai berikut:

1) Sakit punggung

Nyeri punggung disebabkan karena tekanan terhadap akar syaraf akibat berat uterus semakin besar pada kehamilan lanjut dimana titik berat badan berpindah kedepan akibat perut yang membesar.

2) Peningkatan frekuensi berkemih

Frekuensi kemih meningkat pada trimester III, peningkatan frekuensi berkemih disebabkan oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan.

3) Insomnia

Insomnia disebabkan karena adanya ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar sering buang air kecil peningkatan janin dan karena adanya kekhawatiran dan kecemasan.

4) Konstipasi

Pada kehamilan trimester III kadar progesterone tinggi rahim yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadi konstipasi.

5) Kram tungkai

Kram tungkai terjadi karena asupan kalsium yang tidak adekuat atau ketidakseimbangan rasio dan fosfor. Selain itu uterus yang membesar sirkulasi atau pada syaraf yang melewati foramen diturator dalam perjalanan menuju ekstrimitas bawah.

6) Sesak nafas

Peningkatan aktivitas metabolis selama kehamilan akan meningkatkan karbondioksida. Hierventilassi akan menurunkan

karbondioksida. Sesak nafas terjadi pada trimester III karena pembesaran uterus yang menekan diafragma.

2. Konsep Dasar Kualitas Tidur

a. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni psikologi, fisiologi dan lingkungan yang dapat mengubah kualitas tidur (Siregar,2011).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda psikologi, tanda-tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain ekspresi wajah, ngantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi dan keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologi antara lain menarik diri, apatis, merasa tidak enak dan malas, daya ingat menurun, bingung halusinasi, ilusi pengelihatan (Oktora, 2013).

b. Kebutuhan Tidur Ibu Hamil

Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga diperlukan untuk ibu hamil. Khususnya ibu hamil yang memasuki kehamilan trimester III memerlukan istirahat yang cukup seperti berbaring, duduk, bersantai disamping melakukan aktivitasnya sehari-hari karena pada trimester III banyak keluhan yang dialami ibu sehingga membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup (Siswosuhardjo & Chakrawati,2010 dalam Sihombing, 2020).

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu,

ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus dan durasi tidur siang untuk ibu hamil adalah 30-60 menit disarankan untuk tidak terlalu lama dan untuk tidur malam dengan durasi 8-10 jam (*Mindle et all, 2015*).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur Ibu Hamil

Pada kehamilan trimester III, gangguan tidur sangat tinggi. Penurunan durasi tidur ibu hamil trimester III disebabkan karena kesulitan untuk tidur banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu:

1) Peningkatan frekuensi buang air kecil

Hal ini terjadi karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat dari uterus yang membesar seiring dengan usia kehamilan tua dan presentasi janin bagian bawah yang semakin mencapai panggul. Hal tersebut yang mengakibatkan kandung kemih semakin tertekan sehingga kandung kemih cepat penuh dengan kapasitas yang berkurang. Bahkan ibu hamil sering terbangun di malam hari untuk berkemih. Kondisi terbangun tersebut menjadi salah satu penyebab berkurangnya durasi tidur yang berakibat pada kualitas tidur buruk (Nirwana,2017 dalam Diana S Sihombing,2020).

2) Nyeri punggung

Gangguan kenyamanan tidur kehamilan trimester III disebabkan karena ketidaknyaman yang dirasakan ibu hamil seperti nyeri pada punggung dan badan terasa pegal-pegal. Hal ini disebabkan oleh peningkatan berat rahim yang mengubah pusat keseimbangan tubuh sehingga ibu hamil harus berdiri dengan Pundak agak tertarik kebelakang. Dalam kurun waktu lama, posisi tersebut akan mengakibatkan sakit punggung dan pegal-pegal. Rasa sakit tersebut akan meningkat sepanjang hari dan semakin berat pada malam hari, saat malam hari ibu hamil akan

kesulitan tidur akibat ketidaknyamanan menahan rasa sakit tersebut (Nirwana,2017 dalam Diana S Sihombing,2020).

3) Posisi yang kurang nyaman

Hal ini terjadi karena kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman saat tidur akibat dari ukuran perut yang semakin membesar sehingga tidak leluasa tidur dengan nyaman. Seiring dengan usia kehamilan tua, perut akan berkontraksi/gerakan janin yang aktif seperti menendang sehingga membuat ibu merasa tidak nyaman dan kesulitan tidur di malam hari. Uterus yang membesar akan menekan diafragma keatas akibatnya kerja diafragma pada pernapasaan perut akan terbatas, terjadi kekurangan oksigen dan ibu hamil kesulitan bernapas. Jika pernapasaan ibu hamil tidak normal maka oksigen yang masuk ke otak akan berkurang sehingga mengganggu kenyamanan ibu hamil untuk tertidur dan jumlah tidur menurun (reeder dkk, 2011 dalam Diana S Sihombing,2020).

4) Kecemasan

Tingkat kecemasan akan semakin meningkat karena mendekati persalinan dan selalu memikirkan kelahiran bayi yang akan lahir nantinya sehingga ibu hamil akan sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari (Wardani dkk, 2018 dalam Diana S Sihombing,2020).

d. Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan *The Sleep Quality Questionnaires* (SQQ) yang telah diterjemahkan dalam versi Bahasa Indonesia yaitu, Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang dimodifikasi dari *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (BUYSSSE, et all., 1998) dan *St. Mary's Hospital* (SMH) sleep questionnaire (Ellis et all., 1981), terdiri dari 7 aspek parameter tidur, yaitu total jam tidur malam, waktu memulai tidur, frekuensi

terbangun, perasaan segar saat bangun pagi, kedalaman tidur, kepuasan tidur, perasaan lelah/mengantuk siang hari.

Setiap komponen untuk mengukur tidur dibagi menjadi 4.

- 1) kualitas tidur secara subjektif yaitu sangat baik, baik, kurang dan sangat kurang.
- 2) Latensi tidur atau kesulitan memulai tidur yaitu menggabungkan skor waktu untuk memulai tidur yaitu >60 menit, 31-60 menit, 16-30 menit dan <15 menit serta skor gangguan waktu memulai tidur yaitu tidak pernah, sekali seminggu, dua kali seminggu, dan tiga kali atau seminggu.
- 3) Durasi tidur yaitu <5 jam, 5-6 jam, 6-7 jam, dan >7 jam. Pada umumnya memiliki total jam tidur yang baik adalah >7 jam. Total jam tidur yang kurang dari 7 jam dapat disebabkan oleh frekuensi terbangun yang dialami di malam hari
- 4) efisiensi tidur yaitu <65%, 65-74%, 75-84%, dan >85%, dimana efisiensi tidur didapat dari akumulasi jam tidur di malam hari, jam terbangun di pagi hari serta lama tidur yang diperoleh ibu hamil.
- 5) gangguan tidur yang dialami yaitu tidak pernah, sekali seminggu, dua kali seminggu, dan tiga kali atau lebih seminggu. Gangguan tidur yang dialami pada ibu hamil dapat disebabkan oleh ketidaknyamanan secara fisik seiring bertambahnya usia kehamilan, ketidaknyamanan psikis serta lingkungan.
- 6) penggunaan obat tidur yaitu tidak pernah, sekali seminggu, dua kali seminggu, dan tiga kali seminggu atau lebih seminggu.
- 7) disfungsi tidur di siang hari yaitu tidak pernah, sekali seminggu, dua kali seminggu, dan tiga kali atau lebih seminggu. Perasaan lelah atau mengantuk di siang hari yaitu sangat mengantuk, sedang, sedikit mengantuk, dan tidak ada rasa mengantuk. Perasaan lebih dan mengantuk di siang hari terjadi karena seringnya terjaga di malam hari dengan waktu yang cukup lama dan seringnya terbangun menyebabkan ibu merasa lelah dan mengantuk disiang hari.

Penilaian PSQI memiliki dua kategori yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk. Dalam penentuan kualitas tidur apakah tergolong kualitas tidur baik atau kualitas tidur buruk maka dibuat dalam sebuah skor penilaian. Total skor berkisar dari 0 hingga 21, dengan yang lebih tinggi skor yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur buruk didefinisikan sebagai jumlah skor >5 dan skor keseluruhan ≤ 5 maka kualitas tidur baik (Buysse et al, 1989 dalam Diana S Sihombing 2020).

e. Upaya mengatasi gangguan tidur

Upaya untuk mengatasi gangguan tidur dibagi menjadi 2 yaitu : Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi. (Oktora,2013 dalam Irma Safriani,2017).

1. Terapi farmakologi

Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur. Obat tidur dapat membantu klien jika digunakan dengan benar. Terapi penggunaan jangka Panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius.

2. Terapi Non Farmakologi

Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, Latihan pasrah dini, terapi musik, terapi aromaterapi, dan pijat punggung.

3. Konsep Dasar Aromaterapi lavender

a. Definisi Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari kata “aroma” yang artinya bau yang menarik yang berasal dari tumbuhan (minyak esensial) atau rempah, dan berasal dari kata “terapi” yang artinya suatu perawatan yang dirancang untuk pengobatan (Jaelani,2017).

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Beberapa minyak sari yang umum digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah Langon kleri, eukaliptus, geranium, lavender, lemon, peppermint, petigrain, rosemary, pohon teh, dan ylangylang. Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk system seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009 dalam Lenny Ardiany Pasaribu, 2020).

b. Zat yang terkandung pada minyak lavender

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonen (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinene-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool ($C_{10}H_{18}O$). (McLain DE, 2009 dalam Sharfina Haslin, 2018).

Diteliti efek dari kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek anti-anxiety (efek anti cemas/releksasi) menggunakan Geller conflict test dan Vogel conflict test, Linalool, yang juga merupakan kandungan utama lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Dapat dikatakan linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada

efek anti cemas (relaksasi) pada lavender. (Mclain DE,2009 dalam Sharfina Haslin,2018).

c. Aromaterapi Dalam Pandangan Kesehatan

Selama ribuan tahun, aromaterapi telah digunakan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial tanaman yang diambil dari bunganya, dedaunan, kulit kayu atau akarnya, dan kemudian memijatnya (dicampur dengan zat lain seperti minyak atau lotion) ke dalam kulit, menghirupnya atau menggunakannya untuk mewangi ruangan (Vaszily, 2017 dalam Ariyan, 2018). Aromaterapi diyakini dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan maupun psikologis, seperti kecemasan, depresi, infeksi saluran perkemihan, vertigo, sakit kepala dan sakit telinga, serangan panik, dermatitis, kelelahan, alergi, herpes, arthritis, dan masih banyak lagi.

d. Manfaat Aromaterapi Lavender Dalam Peningkatan Kualitas Tidur

Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan menghilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (James, Baker, & Swain,2008 dalam Diva de Laura,,dkk ,2015). Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Wheatley,2005 dalam Diva de Laura, dkk, 2015).

e. Aplikasi Aromaterapi Lavender

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan/relaksasi (Dewi, 2013).

Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi (Cuncic, 2014 dalam Laura, 2015).

Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (James, Baker, & Swain, 2011 dalam Laura, 2015). Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan (Lydia, 2014 dalam Laura, 2015).

4. Konsep Dasar *Back Massage*

a. *Back Masasage*

Massage adalah teknik pijat yang memberikan penekanan ole tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. (Henderson, 2006 dalam Kartika sitinjak,2018).

Back massage adalah Tindakan *massage* yang dilakukan pada bagian punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit (Potter & Perry,2005 dalam Charolena Arta Maretidhidta,2013). *Massage* punggung ini dapat menyebabkan timbulnya mekanisme penutupan terhadap impuls nyeri saat melakukan gosokan punggung yang dilakukan dengan lembut.

b. Tujuan

Menurut (Trisnowiyanto,2012 dalam Kartika Sitinjak,2018) tujuan dari *back massage* ini adalah:

- 1) Melancarkan peredaran darah terutama peredaran darah vena (pembuluh balik) dan peredaran getah bening

- 2) Menghancurkan pengumpulan sisa-sisa pembakaran di dalam sel-sel otot yang telah mengeras yang disebut miogelesis (asam laktat).
- 3) Menyempurnakan pertukaran gas-gas dan zat-zat makanan keseluruh tubuh
- 4) Menambah keelastisan otot (kekenyalan otot)
- 5) Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh
- 6) Menyembuhkan atau meringankan berbagai gangguan penyakit yang boleh di pijat.

c. Manfaat *Back Massage*

Massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. *Treatment massage* akan mempengaruhi proses kontraksi dinding kapiler sehingga terjadinya keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolic semakin lancar sehingga memacu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman.

d. Teknik-teknik

Berikut ini adalah beberapa teknik untuk melakukan *back massage*:

1) Memijat punggung bagian bawah:

Manfaat: meredakan rasa nyeri dan tegang di punggung bagian bawah, dan mengurangi rasa lelah.

- a) Letakkan tangan anda pada punggung dengan jari-jari mengarah ke tulang belakang
- b) Geser tangan anda ke bagian tengah punggung sampai jari telunjuk mencapai dua lekukakan di kiri dan kanan tulang belakang ini letak dua titik tekanan (lihat gambar 2.4)
- c) Gunakan ibu jari, telunjuk dan kepalan tangan untuk menekan atau memijat titik-titik tekanan ini dalam pola melingkar kecil.

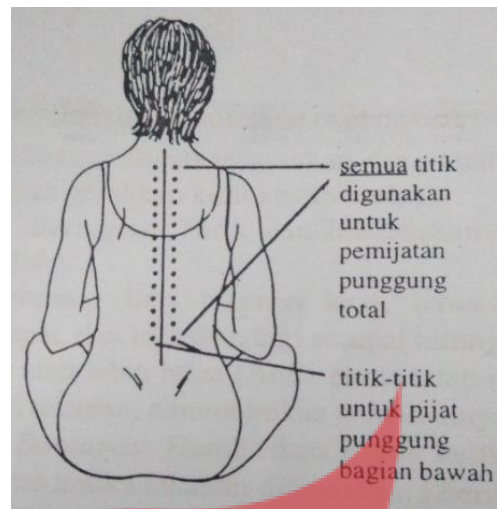
2) Memijat bahu

Manfaat : mengurangi nyeri dan tegang pada leher, bahu dan punggung bagian atas, juga dapat mengurangi sakit kepala dan rasa lelah.

- a) Letakan tangan kanan anda pada bahu kiri sehingga ibu jari berada pada samping leher
- b) Gerakkan jari anda sedikit ke depan, ke arah atas bahu, sampai anda menyentuh daerah yang ototnya terasa agak membesar atau menegang. (jika anda tidak yakin bahwa anda sudah menemukan titik yang benar, anda dapat memeriksakannya dengan meletakkan jari tangan di atas payudara kiri dan menggerakkannya sejajar dari ujung puting payudara sampai ke bagian bahu, berhenti persis di belakang bagian atas bahu)

3) Tiga teknik pijatan

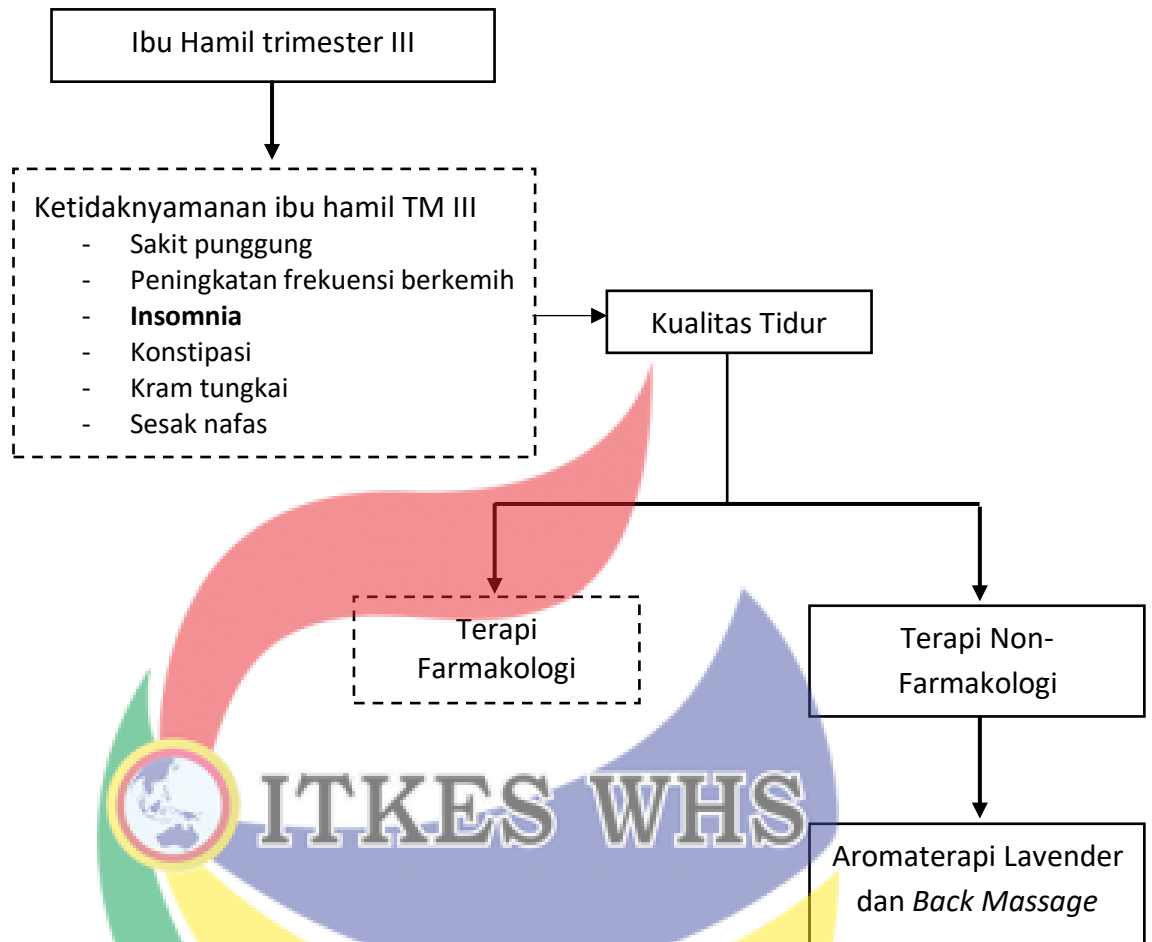
- a) Tekanan: dimulai dari titik bahu, gunakan jari tangan untuk memberi tekanan kuat, dalam pola melingkar selama 10 detik
- b) Kemudian dengan perlahan geser jari-jari ke arah leher, sehingga terletak persis di atas titik bahu, dan ulangi memberi tekanan yang kuat dengan melingkar selama 10 detik
- c) Lanjutkan dengan menggunakan jari ke samping leher, setiap kali geser jari dengan perlahan ke atas titik yang sudah di tekan. Sewaktu anda bergerak ke leher, jari-jari harus persis di luar linggir otot yang terletak di kiri dan kanan tulang belakang
- d) Jika anda sudah mencapai ujung bawah tulang tengkorak, gunakan semua jari anda untuk menekan ke atas, ke arah tulang dengan pijatan melingkar yang kuat selama 10 detik (Jimenez,2000 dalam Kartika Sitinjak,2018).



Gambar 2.1 titik-titik tekanan untuk pijat punggung bagian bawah dan pijat punggung total



B. Kerangka Teori



Skema 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Elisabeth (2015)

Ket:

: Di Teliti

: Tidak Di Teliti

C. Hipotesis

Hipotesis adalah anggapan sementara yang akan dibuktikan kebenarannya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah : Ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma



BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Eksperimen* dengan model rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara memberi lembar kuisioner kepada ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur yang mendapatkan aromaterapi lavender dan *back massage*. Ibu hamil trimester III sebelum perlakuan dikaji kualitas tidurnya lalu diberikan aromaterapi lavender dan *back massage*. Setelah diberikan aromaterapi lavender dan *back massage* kemudian dilakukan pengkajian kualitas tidur kembali. Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain penelitian yang lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan



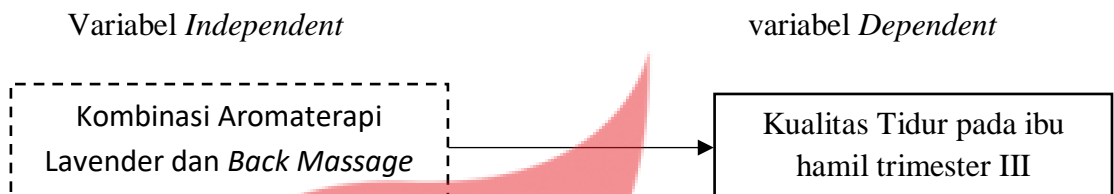
Skema 3.1 Desain Penelitian
(Sumber: Sugiono, 2014)

Keterangan

- O1 : Pre-Test (sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender dan *back massage*)
- O2 : Post-Test (sesudah diberikan perlakuan aromaterapi lavender dan *back massage*)
- X : Perlakuan (aromaterapi lavender dan *back massage*)

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah model pendahuluan dari sebuah masalah dan merupakan refleksi dari hubungan variabel-variabel yang diteliti. Tujuan dari kerangka konsep ini adalah untuk mensintesa dan membimbing atau mengarahkan penelitian serta panduan untuk analisis dan intervensi (Swarjana, 2015 dalam Khafidhoh, 2016).



Skema 3.2 Kerangka Konsep

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

populasi merupakan keseluruhan objek dalam suatu penelitian yang akan dikaji karakteristiknya (Ariani, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur/ sulit untuk tidur pada bulan Nocember-Desember di Klinik Kusuma Samarinda sebanyak 30 orang.

2. Sampel

Berdasarkan teori Sugiyono (2016) bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok *eksperimen* atau kelompok control maka jumlah antara 10 sampai dengan 30. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *non proballity sampling* dengan *consecutive sampling* yang artinya semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria dan di masukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek terpenuhi. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dengan jumlah 30 orang responden. Dengan demikian rumus besar sampel dari Taro Yamane yang digunakan adalah :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Ket :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d² = Presisi yang ditetapkan

diketahui :

n = 30 sampel

N = 30 populasi

d² = 5%

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

$$n = \frac{30}{30 \cdot 0,05^2 + 1}$$

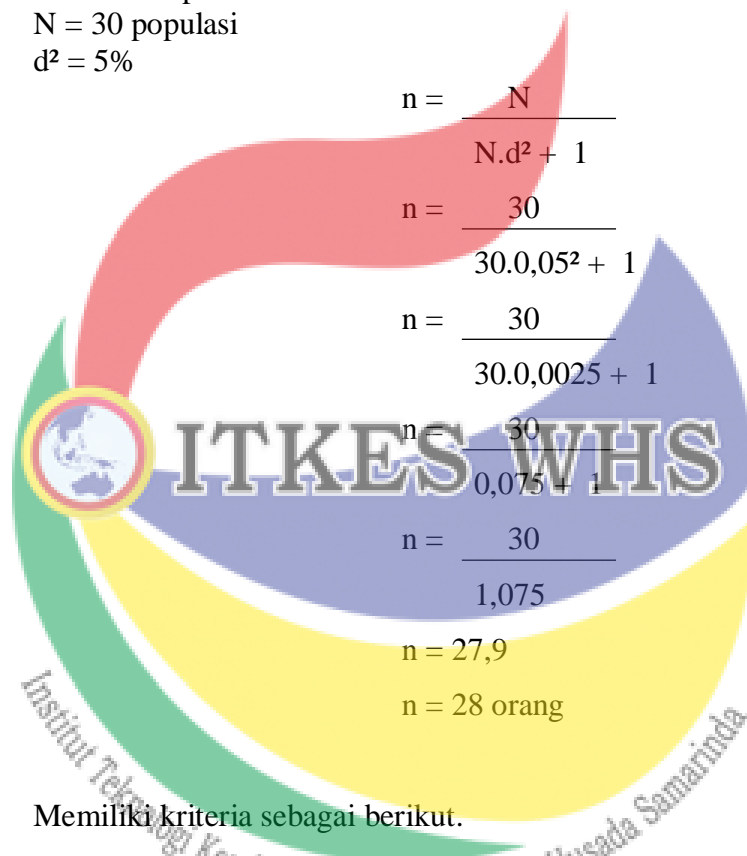
$$n = \frac{30}{30 \cdot 0,0025 + 1}$$

$$n = \frac{30}{0,075 + 1}$$

$$n = \frac{30}{1,075}$$

$$n = 27,9$$

$$n = 28 \text{ orang}$$



Memiliki kriteria sebagai berikut.

a. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-36 minggu)
- 2) Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Kusuma Samarinda
- 3) Bersedia menandatangani lembar persetujuan penelitian (*informed consent*)
- 4) Mengalami gangguan tidur

b. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan

- 2) Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden

D. Variabel Penelitian

Ada dua jenis variabel yaitu variable *independent* (variable bebas) adalah variable yang mempengaruhi atau dianggap menentukan variabel terkait dan variabel *dependent* (variabel terikat) adalah variabel yang dipengaruhi. (Sugiyono,2016).

1. Variabel *Independent* (Variabel Bebas)

Variabel *Independent* dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender dan *back massage*.

2. Variabel *Dependent* (Variabel Terikat)

Variabel *Dependent* dalam penelitian adalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1	Kualitas tidur ibu hamil TM III	Suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun.	Kuesioner PSQI	skor ≤ 5 = kualitas tidur baik Skor >5 = kualitas tidur buruk	Ordinal
2	Aromaterapi lavender dan <i>back massage</i>	<i>Aromaterapi Lavender dan Back Massage</i> adalah Tindakan <i>massage</i> yang dilakukan pada bagian punggung dengan aroamterapi lavender	Standar Operasional Prosedur (SOP) penggunaan aromaterapi lavender dan <i>back massage</i>	-	-

		menggunakan inhalasi yang diberikan 2 kali dalam 7 hari selama ± 15 menit.			
--	--	--	--	--	--

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Kusuma

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan dari bulan November-Desember 2021.

G. Instrument Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga instrument yaitu instrument SOP penggunaan aromaterapi dan *back massage*, lembar observasi, dan kuisisioner. Instrument yang berupa kuisisioner merupakan pengukuran kualitas tidur. Data responden diperoleh menggunakan alat pengumpulan data berupa kuisisioner yang terdiri dari kuisisioner data demografi, kuisisioner kualitas tidur. kuisisioner demografi bertujuan untuk mengidentifikasi identitas responden yang terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Kuisisioner kualitas tidur yaitu instrument berupa pertanyaan mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Untuk pengukuran dengan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI), responden diminta untuk mengisi kolom tersebut yang dianggap menggambarkan kualitas tidur yang dirasakan pada saat pengukuran. Alat ukur ini memudahkan untuk pendeskripsian kata yang efektif untuk mengkaji kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan.

Butir pertanyaan dalam kuisisioner PSQI adalah sebagai berikut : pertanyaan nomor 1 pada item ini responden atau ibu hamil mengisi sekitar pukul berapa mereka biasanya tidur di malam hari. Pertanyaan nomor 2 pada item

ini responden atau ibu hamil mengisi berapa lama mereka membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari. Pertanyaan nomor 3 pada item ini responden atau ibu hamil mengisi sekitar pukul berapa mereka biasanya bangun tidur di pagi hari. Pertanyaan nomor 4 pada item ini responden atau ibu hamil mengisi berapa lama mereka tidur di malam hari. Pertanyaan nomor 5 pada item ini responden atau ibu hamil mengisi gangguan-gangguan atau masalah kesulitan tidur yang mereka alami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur.

Pilihan jawab pertanyaan nomor 5 hingga 7 menggunakan cara skoring yaitu apabila responden menjawab tidak pernah diberi skor 0, sekali seminggu diberi skor 1, dua kali seminggu diberi skor 2, tiga kali seminggu diberi skor 3. Pertanyaan untuk nomor 5 terdapat 10 gangguan tidur yang telah disediakan dalam kuesioner dimana 9 pertanyaan mulai dari item (a-i) responden tinggal mengisi berdasarkan gangguan tidur sesuai kuesioner dan 1 pertanyaan pada item (j) gangguan tidur ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang telah disediakan. Item gangguan tidur tersebut terdiri dari tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring, terbangun pada tengah malam atau dini hari, terbangun untuk ke kamar mandi, sulit bernafas dengan nyaman saat tidur, batuk atau mendengkur keras, kedinginan di malam hari, merasa kepanasan/gerah di malam hari, mengalami mimpi buruk, merasa nyeri serta gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

Pertanyaan nomor 6 responden mengisi apakah mengonsumsi obat untuk membantu cepat tertidur. Pertanyaan nomor 7 responden mengisi apakah mengantuk ketika beraktivitas di siang hari. Pertanyaan nomor 8 responden harus mengisi seberapa kuat keinginan ibu dalam menyelesaikan masalah yang ibu hadapi terkait masalah tidur yang dialami dan pertanyaan nomor 9 responden harus mengisi bagaimana kualitas tidur yang dirasakan selama seminggu yang lalu.

Skoring dan pertanyaan kualitas tidur PSQI dikelompokkan ke dalam 7 parameter kualitas tidur yaitu kualitas tidur secara subjek, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan yang dialami saat tidur, penggunaan

obat tidur dan disfungsi pada siang hari. Rentang skor pada kualitas tidur 0-21, skor kualitas tidur baik ≤ 5 dan kualitas tidur buruk > 5 .

H. Prosedur Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh atau diambil langsung oleh penelitian terhadap responden sebelum dan setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi lavender dan *back massage*. Cara pengumpulan data berisi urutan prosedural penggunaan alat penelitian. Cara pengumpulan data penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Peneliti mengajukan permohonan melakukan penelitian di Klinik Kusuma
 - b. Setelah izin penelitian diperoleh. Kemudian responden diminta untuk menandatangani surat persetujuan menjadi responden
 - c. Menjelaskan kepada responden tindakan yang akan dilakukan yaitu berupa pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dan *back massage* terhadap kualitas tidur dilakukan selama ± 15 menit sebelum waktu responden memulai tidur malam.
 - d. Setelah itu peneliti membuat perjanjian untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebagai hasil pengukuran.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Peneliti melakukan observasi keadaan umum dengan meminta responden untuk menunjukkan masalah kualitas tidur (*pretest*) responden berdasarkan lembar kuisioner yang akan diisi.
 - b. Kemudian peneliti melakukan intervensi kepada responden dengan memberikan aromaterapi lavender secara inhalasi dan *back massage* dengan SOP yang ditetapkan dengan durasi ± 15 menit.
 - c. Setelah itu peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur (*post test*) setelah melakukan intervensi dengan meminta mengisi lembar observasi kembali.

d. Lembar observasi dituliskan oleh peneliti dan diperiksa kelengkapannya kemudian dianalisis

3. Tahap Pengelohan Data

Untuk memperoleh penyajian data sebagai hasil yang berarti dan kesimpulan yang baik, diperlukan pengolahan data dengan tahapan sebagai berikut:

a. *Editing*

Peneliti memeriksa kembali lembar observasi dan data responden dan melihat kelengkapan setelah data terkumpul

b. *Coding*

Setelah dilakukan editing, tahap selanjutnya peneliti melakukan pengkodean untuk mempermudah analisis data

Intervensi:

Kode 1: sebelum dilakukan intervensi

Kode 2: sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaerapi lavender dan *back massage*

c. *Entri data*

Setelah data dikumpulkan dan dilakukan pengkodean, data tersebut dimasukkan ke dalam master table. Kemudian memasukkan data yang terkumpul kedalam program pengolahan data melakukan analisis menggunakan program *statistic* dengan komputer.

d. *Cleaning* (pembersihan)

Setelah data di entri selanjutnya peneliti memeriksa kembali seluruh proses mulai dari pengkodean serta memastikan bahwa data yang diinput tidak terdapat kesalahan sehingga analisis dilakukan dengan benar.

4. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahap ini disajikan laporan sebagai tahap akhir penulisan ini

I. Analisis Data

1. Analisis *univariat*

Analisis yang dapat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Di dalam penelitian ini melakukan analisis distribusi

frekuensi dan deskriptif untuk dapat melihat variabel independent mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan *back massage* dan variabel dependent mengenai kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan karakteristik.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat di dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Untuk mrnguji sebaran data yang diperoleh, peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan *software* SPSS. Menurut Sugiyono (2014), uji *Wilcoxon* merupakan uji *nonparametric* yang digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis sampel yang berkorelansi bila datanya berskala ordinal.

J. Etika Penelitian

1. *Informed Consent*

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan *informed consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Peneliti dalam penelitian ini tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode atau inisial pada lembar pengumpulan dan atau hasil penelitian yang akan disajikan.

3. Kerahasiaan (*confidentiality*)

Semua informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti di jamin kerahasiaannya, hanya kelompok data tertentu yang akan dilakukan pada hasil riset.

4. *Justice*

Peneliti harus berlaku adil kepada semua responden tanpa berpihak kepada siapapun dan keputusan yang diambil tidak akan berdampak buruk pada semua calon responden.

5. *Fidelity*

Dalam melakukan tindakan penelitian, peneliti berkewajiban untuk bertanggung jawab atas segala yang terjadi kepada responden selama proses penelitian berlangsung.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda”. Klinik ini berlokasi di Provinsi Kalimantan Timur Kota Samarinda dengan alamat Jl. Perjuangan 7 Gg. SMP 11 Rt. 01 No. 23 Sempaja Selatan Samarinda Utara Kalimantan Timur memiliki lokasi yang strategis berada di tengah Kota Samarinda. Klinik Kusuma merupakan wilayah kerja Puskesmas Sempaja.

Klinik Kusuma merupakan salah satu klinik yang cukup besar dan lengkap dengan fasilitas yang dimiliki berupa klinik umum dan bersalin yang melayani pengobatan Umum/BPJS, dokter kandungan, apotek, pemeriksaan kehamilan, perawatan pasca persalinan umum/BPJS, keluarga berencana, imunisasi, sunat, dan perlengkapan bayi serta tenaga kesehatan lainnya yang terdiri dari 3 orang dokter, 9 orang bidan, 2 orang farmasi, 1 orang admin dan terdapat 3 kamar yang terdiri dari kamar pasien, kamar bersalin, ruang USG dan 1 IGD.

B. Hasil Penelitian

Data umum yang diidentifikasi dari responden meliputi umur, pekerjaan, dan pengetahuan pada ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan diri ke Klinik Kusuma. Sedangkan data khususnya meliputi kualitas tidur ibu hamil trimester III yang datang memeriksakan diri ke Klinik Kusuma Samarinda.

1. Hasil Analisa Univariat

a. Data umum

1) Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase
≤19	4	14,3%
20-35	22	78,6%
>35	2	7,1 %
Total	28	100%

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan dari 28 responden, hampir seluruh dari responden berusia 20-35 tahun (78,6%), sangat sedikit dari responden yang berusia >35 tahun (7,1%) dan sangat sedikit dari responden yang berusia ≤19 tahun (14,3%).

2) Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan pekerjaan

Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Presentase
IRT	16	57,1%
Swasta	7	25%
Wiraswasta	5	17,9 %
Total	28	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan dari 28 responden, Sebagian besar responden yang pekerjaan IRT (57,1%), sangat sedikit responden yang wiraswasta (17,9%), sangat sedikit responden yang swasta (25%).

3) Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase
SD	0	0%
SMP	4	14,3%
SMA	19	67,9 %
PT	5	17,8%
Total	28	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan dari 28 responden, Sebagian besar responden yang Pendidikan SMA (67,9%), sangat sedikit responden yang Pendidikan SMP (14,3%), sangat sedikit responden yang Pendidikan PT (17,8%), dan tidak seorangpun dari responden yang Pendidikan SD (0%).

4) Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan Paritas

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan paritas

Paritas	Jumlah	Presentase
Primipara	10	35,7%
Multipara	18	64,3%
Total	28	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan dari 28 responden, Sebagian kecil / hampir setengah dari responden yang paritas primipara (35,7%). Dan sebagian besar dari responden yang paritas multipara (64,3%).

b. Data Khusus Hasil Penelitian

1) Kualitas Tidur Sebelum Diberikan kombinasi Aromaterapi Lavender dan back massage dari 28 Responden

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi kualitas tidur sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage

Skor PSQI	Frekuensi	Presentase
Baik	0	0%
Buruk	28	100%
Total	28	100%

Sumber : Data Primer. 2021

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender dan back massage yang berjumlah 28 responden, seluruh dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk (100%) dan tidak seorangpun dari responden (0%).

2) Kualitas tidur sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage dari 28 responden :

Tabel 4.6 Kualitas tidur sesudah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage

Skor PSQI	Frekuensi	Presentase
Baik	23	82,1%
Buruk	5	17,9%
Total	28	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender dan back massage yang berjumlah 28 responden, hampir seluruh dari responden yang

memiliki kualitas tidur baik (82,1%), dan sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk (17,9%).

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Analisis Bivariat Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur

Tabel 4.7 Hasil uji Wilcoxon terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi dan back massage

	Post - Pre
Z	-4.561 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Sumber : data primer 2021

Berdasarkan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada tabel 4.7 diatas diperoleh bahwa nilai Asymp.Sig (2-tailed) atau p-value 0,000 yang berarti $<0,05$. Sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma tahun 2021. Artinya bahwa ada peningkatan kualitas tidur setelah diberikan aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma tahun 2021.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda. Pada bab ini menjelaskan pembahasan dan diskusi tentang hasil-hasil penelitian dan membandingkan

penelitian ini dengan penelitian sebelumnya atau teori-teori yang mendukung atau berlawanan dengan temuan baru. Serta membahas terkait keterbatasan penelitian dengan membandingkan proses pelaksanaan penelitian yang telah yang dilakukan dengan kondisi ideal yang seharusnya dicapai.

1. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan back massage

hasil analisis univariat sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* mengalami kualitas tidur yang buruk pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* menggunakan kuisisioner kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 komponen parameter tidur, yaitu total jam tidur malam, waktu memulai tidur, frekuensi terbangun, perasaan segar saat bangun pagi, kedalaman tidur, kepuasan tidur, perasaan lelah/mengantuk disiang hari.

Kondisi yang dialami oleh ibu sulit untuk diatasi karena menghadapi kehamilan yang diantaranya sering kencing di malam hari akan membuat ibu terbangun, pembesaran uterus akan membuat ibu kesulitan menentukan posisi yang nyaman untuk tidur, gerakan janin membuat ibu terganggu saat tidur, dan nyeri punggung akibat pembesaran uterus pun akan membuat tidur ibu terganggu.

Hal ini sejalan dengan Mindle et,al (2015) yang dapat mempengaruhi tidur pada ibu hamil, di antaranya ialah keadaan perut yang semakin membesar sehingga sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, gerakan janin, tertekannya kandung kemih akibatnya sering berkemih sehingga wanita hamil sering terjaga di malam hari, serta kekhawatiran calon ibu untuk tidur dalam posisi tertentu karena takut janin di dalam kandungannya menjadi tidak nyaman.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bat dkk pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama, 20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada trimester kehamilan ketiga (Bat-pitault, dkk, 2015).

Menurut asumsi penelitian kualitas tidur pada ibu hamil sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *back massage* berada dengan presentase tertinggi pada kategori buruk dan tidak ada yang mengalami kategori baik. Selama hamil tua ibu sering mengalami banyak faktor yang diantaranya sering berkemih, terbangun di malam hari, susah bernafas, merasakan pergerakan bayi dalam perutnya. karakteristik umur, pekerjaan, Pendidikan, dan paritas, kebiasaan yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

2. Analisis Univariat Kualitas Tidur Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender dan *Back Massage*

Berdasarkan pada tabel menunjukkan bahwa adanya perubahan kualitas tidur pada responden setelah diberikan aromaterapi lavender dan *back massage*. Aromaterapi lavender diberikan 2 kali dalam 7 hari ± 15 menit secara inhalasi dan *back massage* diberikan 2 kali dalam 7 hari selama ± 15 menit. Hasil menunjukkan setelah diberikan terapi mengalami penurunan skor PSQI pada kualitas tidur hampir seluruh dari responden yang memiliki kualitas tidur baik (82,1%) dan sangat sedikit dari responden yang memiliki kualitas tidur buruk (17,9%).

Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan aromaterapi, salah satunya adalah lavender. Penggunaan aromaterapi lavender salah satunya dengan cara inhalasi untuk mendapatkan manfaat langsung kedalam tubuh. Salah satu cara untuk mengatasi berkurangnya kualitas tidur adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun poson yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan (Julianto,2016).

Salat satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan adalah dengan terapi nonfarmakologi diantaranya menggunakan terapi *back massage* (pijat punggung). Terapi pijat merupakan intervensi non-farmakologi yang paling sering

direkomendasikan pada wanita hamil selain dari terapi-terapi yang lain, massage atau pijat merupakan tindakan yang dilakukan dengan tangan pada jaringan lunak, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk menghasilkan relaksasi dan atau perbaikan sirkulasi (Maryunani,2010).

Responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage*, setelah diberikan aromaterapi lavender dan *back massage* berkurangnya frekuensi untuk bangun ditengah malam, tidak bermimpi buruk, merasa tidur nyaman dan tenang, sehingga responden merasa lebih rileks sebelum tidur sehingga pada saat tidur tidak merasakan adanya gangguan dan tidur lebih nyenyak, meskipun ada beberapa responden yang masih terbangun dimalam hari karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk berkemih (Maisaro, 2019).

Penelitian sebelumnya oleh (Indah Lestari, Maisaroh 2019) terkait Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal. Tujuan penelitian ini adalah membuktikan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode: desain penelitian ini adalah pre eksperimental, pendekatan pretest-post test one group design. Sampel penelitian adalah Sebagian ibu hamil trimester III yang memenuhi criteria penelitian sebanyak 50 orang dengan purposive sampling. Instrument kualitas tidur adalah Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang memiliki 7 jomponen. Penelitian ini menggunakan aroaterapi semprot dengan durasi semprot tiap 10 menit selama 7 hari. Hasil : hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $p\text{-value}=0,001$ yang artinya kualitas tidur dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender dibuktikan 40 dari 50 (80%) responden terjadi perbaikan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Penelitian sebelumnya oleh (Yuli Yantina, Nita Evrianasari 2020) terkait *Back Massage* Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Tiara Iswantika Wonosari Kecamatan Pekalongan. Tujuan

penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode : jenis penelitian *experimental research*, desain *pre-experimental designs* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di BPM Tiara Iswantika Wonosari Kec. Pekalongan Kab. Lampung Timur tahun 2018. Sampel yang diambil sebanyak 29 orang dengan teknik *purposive sampling*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample test*. Hasil : uji *statistic* menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil pada hasil pengukuran menggunakan kuesioner *the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* sebelum (*pretest*) *intervensi back massage* adalah $6,28 \pm 1,461$ dan setelah (*posttest*) *intervensi back massage* terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III ($p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$).

Menurut asumsi peneliti beberapa responden mengalami perubahan peningkatan kualitas tidur yang diantaranya tidak bermimpi buruk, merasa lebih rileks sebelum tidur, tidur lebih nyenyak, frekuensi bangun di malam hari berkurang, meskipun ada beberapa responden yang masih sering terbangun di malam hari dan masih merasa susah untuk bernafas karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk bangun ke kamar mandi. sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik disebabkan karena aromaterapi lavender dan *back massage* yang bekerja langsung pada sistem otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III menjadikan kualitas tidur yang bagus dan merasakan tidurnya lebih lama dan tidak mudah terganggu.

beberapa responden sesudah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur disebabkan karena aromaterapi lavender dan *back massage* yang dapat memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja pada sistem limbic di otak sehingga menyebabkan kenyamanan pada ibu hamil dan menjadikan tidur lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga dapat tidur lebih nyenyak.

3. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,000 dimana p-value <0,05 sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu pemberian aromaterapi lavender dan *back massage* memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda Tahun 2021.

Menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa yang membuat rileks sehingga bisa mengobati insomnia dan bisa membantu keseimbangan tubuh yang sangat bermanfaat menghilangkan sakit kepala, stress dan ketegangan

Mekanisme kerja aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman, wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang. Essensial oil rose merupakan jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk membantu meringankan depresi, ketegangan syaraf, sakit kepala, dan insomnia (Karadag et al, 2015).

Pijatan dapat menstimulasi pengeluaran zat kimiawi dalam tubuh seperti serotonin atau endorphin. Terapi pijat merupakan terapi dengan pendekatan holistic yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, dan meningkatkan aliran kelenjar limphe ke dalam saluran pembuluh darah dan membantu pengeluaran sisa metabolisme dan mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rilek dan meningkatkn kualitas tidur dan memperbaiki kesehatan pada umumnya (Nurgiwiyati, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maisaro, 2019 tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” hasil nilai positif Rank sebanyak 12 responden. Nilai pre dan post pemberian aromaterapi lavender dengan Z sebesar -3,464 dan p-value=0,001 atau kurang dari $\alpha=0,05$ yang berarti bahwa

H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yuli Yantina, 2020 tentang “*Back Massage* Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” hasil uji statistic paired sample t-test menunjukkan bahwa selisih skor rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah intervensi back massage adalah $1,241 \pm 0,739$ dengan p-value 0,000 ($p < \alpha 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah pemberian terapi back massage, artinya terbukti ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur setelah dilakukan pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* pada responden ditentukan oleh keadaan ibu dalam keadaan rileks, ibu merasakan tidur nyaman. Dengan pemberian aromaterapi lavender kombinasi back massage kepada ibu, proses awal dilakukan rileksasi agar dapat membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu hormone endorphin yang merupakan zat kimia yang terstruktur serupa dengan opioid. Apabila mengeluarkan sirkulasi-sirkulasi ini maka salah satu efeknya adalah memberikan rasa nyaman, senang dan menghilangkan rasa ketegangan ibu hamil yang akhirnya mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

D. Keterbatasan penelitian

Selain pelaksanaan penelitian ini, peneliti mengakui adanya beberapa keterbatasan sehingga memungkinkan hasil yang ada belum optimal atau dapat dikatakan belum sempurna, antara lain:

1. Peneliti memerlukan waktu yang lama mengumpulkan responden karena terbatas dimasa pandemi ini.
2. Dalam penelitian ini dilakukan secara offline dan mengikuti protocol kesehatan yang ada.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa presentase sebelum dilakukan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda menunjukkan sebelum dilakukan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* berjumlah 100% kualitas buruk dan 0% kualitas baik dan menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk di Wilayah kerja Klinik Kusuma Samarinda.
2. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa presentase sesudah dilakukan kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda menunjukkan bahwa 82,1% responden hampir seluruhnya mempunyai kualitas tidur baik dan 17,9% responden mempunyai kualitas tidur buruk di Wilayah kerja Klinik Kusuma Samarinda.
3. Dari hasil penelitian ini diketahui ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Kusuma Samarinda. Hal ini dikarenakan hasil penelitian dan hasil pengukuran uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa korelasi antara dua variabel adalah sebesar -4,561 dengan p-value 0,000 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

1. Bagi ibu hamil trimester III
Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan penggunaan aromaterapi lavender dan *back massage* selama kehamilan agar kualitas tidur pun akan meningkat lebih baik dalam kehamilan
2. Bagi kampus ITKES Wiyata Husada Samarinda

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan khususnya untuk menambah referensi dalam proses belajar atau mata ajaran terapi komplementer mengenai penerapan pemberian aromaterapi lavender dan back massage.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai pemberian aromaterapi lavender dan back massage terhadap masalah yang lain, serta dapat menambahkan perbandingan pengaruh aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.



DAFTAR PUSTAKA

- Amera B, dkk. (2016). *Pengaruh Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kualitas Tidur Selama Kehamilan di Antara Primigravida*. Jurnal IOSR Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
- Black, J. M., & Hawks, J. H (2014), *Keperawatan medical bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan*. Elsevier (Singapore).
- Dement, W., Kryger and Roth, T. (2017) *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier Ltd.
- Elizabeth. (2015) *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan, Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Fitriyah. (2018). *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Skripsi)* STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Henderson, C. 2006. *Buku Ajar Konsep Kebidanan (essential Midwifery)*. Alih Bahasa, Ria Anjarwati, dkk. Jakarta: EGC.
- Indiarti, M.T (2012) *Panduan Klinis Paling Komplit Kehamilan, Persalinan, dan Perawatan bayi*. Jakarta: PT. Buku Seru
- Jaelani. (2017). *Aromaterapi (ketiga)*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Jordan, R., Farley, C., & Grace, K. (2018). *Prenatal and Postnatal Care: A Women Centered Approach*. Ne York: Wiley Blackwell.
- Julianto. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Karadag, E. et al (2015) 'Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients'. doi:10.1111/nice.12198 *Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher
- Koensomardiyah. (2009). *Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan*
- Lestari, I (2019) *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, Jurnal Ilmu Kesehatan
- Lopez, V. et al. (2017) 'Exploring pharmacological mechanisms of lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil on central nervous system targets',

Frontiers in Pharmacology, 8(MAY), pp. 1-8. doi: 10.3389/fphar.2017.00280.

Maryaningsih, dkk (2020) *Efektivitas Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Taman Bodhi Asri*, *Journal Of Public Health*

Maryunani, A. (2010). *Nyeri dalam persalinan "Teknik dan cara penanganannya"*. Jakarta: Trans info media.Medika.

Mindell, J. A., Ann, R. and Nikolovski, J. (2015) '*Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy*', *Sleep Medicine. Elsevier B.V.*, 16(4). Pp. 483-488. doi:10.1016/j.sleep.2014.12.006.

Mindell, J. A., Ann, R. and Nikolovski, J. (2015) '*Sleep Patterns and sleep disturbances across pregnancy*', *Sleep Medicine. Elsevier B.V.*, 16(4). Pp. 483-488. doi: 10.1016/j.sleep.2014.12.006.

Nirwana, A. B. (2017). *Kapita Selektta Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Nurgiwiyati, W. (2015) *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor:In Media

Padila. 2014. *Keperawatan Maternitas Sesuai Dengan Standar Komplikasi (PLO) dan Komplikasi Dasar (CLO)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pantikawati, Ika dan Saryono. 2012. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta : Nuha Medika

Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun!* (Mizan, Ed.). Yogyakarta

Reeder, S.J., Martin, L.L., Koniak, D. (2011). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 18*. Jakarta: EGC

Reyna L, dkk (2019) *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara*. *Jurnal Tarumanagara Medical*

Siswosuhardjo, S., Chakrawati, F. (2010). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Jakarta: Penebar Plus

Sitinjak, K. (2018) *Hubungan Back Massage Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Asni Kecamatan Namorambe Deli Serdang (KTI)*. Poltekes Kemenkes RI Medan

Sugiyono. (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Trisnowiyanto, Bambang. 2012. *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta: Nuha

Yantina, Y, dkk (2020) *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, Jurnal Kebidanan

Zaky, N. H. (2015). *The Relationship between Quality of Sleep during Pregnancy and Birth Outcome among Primipara*, 4(5), 90-101.
<https://doi.org/10.9790/1959-045190101>



Lampiran 1.Surat Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORM CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Sagita Yuliana

NIM : 200411101

Asal :Mahasiswi S1 Kebidanan Regular Transfer

Institute Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata
Husada Samarinda

Judul penelitian :Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dan
Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu
Hamil Trimester III di Klinik Kusuma.

Saya bersedia untuk dilakukan pengukuran skala nyeri dan perlakuan pemberian aromaterapi essensial oil lavender demi kepentingan penelitian dan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa ada paksaan dari siapapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Samarinda, September 2021

Suami/Wali Responden

Penulis

(.....)

(Sagita Yuliana)

Lampiran 2. Kuisisioner Kualitas Tidur

KUISISIONER KUALITAS TIDUR

A. Data Umum

Tanggal / kode responden :

- Istilah sesuai data sebenarnya
- Berilah tanda (V) pada kolom jawaban yang benar

Usia :

Usia kehamilan :

Pendidikan : SD SMP SMA

Perguruan Tinggi

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga Swasta

Wiraswasta

Petunjuk pengisian :

- Isilah data dibawah ini dengan tepat dan benar. Pertanyaan untuk nomor 1-4 jawabannya berupa angka dan pertanyaan 5-9 jawabannya dengan memberikan tanda (V) pada kotak yang tersedia sesuai dengan kebiasaan tidur ibu sebelumnya
- Semua pertanyaan harus dijawab dan setiap satu pertanyaan harus diisi satu jawaban.

Berikut dibawah ini yang mungkin ibu-ibu rasakan terkait kondisi tidur ibu-ibu selama kehamilan trimester III ini.

No.	Pertanyaan				
1.	Sekitar pukul berapa ibu biasanya tidur di malam hari ?				
2.	Berapa lama biasanya ibu baru bisa tertidur di malam hari ?				
3.	Sekitar pukul berapa ibu biasanya bangun tidur di pagi hari ?				
4.	Berapa lama ibu tidur di malam hari ?				
5.	Seberapa sering ibu mengalami masalah tidur seperti dibawah ini?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu atau lebih
	Tidak dapat tertidur dalam selama 30				

	menit sejak berbaring di tempat tidur				
	Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				
	Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	Batuk/mendengkur terlalu keras				
	Merasa kedinginan				
	Merasa kepanasan				
	Mimpi buruk				
	Merasa kesakitan atau nyeri				
	Lain-lain, (sebutkan)...				
6.	Apakah ibu mengonsumsi obat untuk membantu supaya cepat tidur?				
7.	Apakah ibu sering mengantuk ketika beraktivitas di siang hari ?				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa kuat keinginan ibu dalam menyelesaikan masalah yang ibu hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Bagaimana kualitas tidur ibu selama seminggu yang lalu?				

Lampiran 3.SOP Minyak Lavender dan Back Massage

No.	Jenis Tindakan
1.	Persiapan alat dan bahan : <ol style="list-style-type: none">Essensial oil aromaterapi lavenderDiffuserAirKom kecil
2.	Persiapan diri: <ol style="list-style-type: none">Memperkenalkan diriMenjelaskan maksud dan tujuanMenyiapkan peralatan yang digunakan
3.	Prosedur pelaksanaan : <ol style="list-style-type: none">Memberi salamMenutup ruangan agar privasi responden tetap terjagaMenganjurkan responden untuk membuka pakaian yang telah digunakanMenganjurkan responden memposisikan miring ke kiri agar pasokkan oksigen ke janin terpenuhi dengan baik, sehingga janin tidak kekurangan oksigen dan DJJ tetap normalMengambil kapas/tissue, pipet, kom kecilTeteskan minyak aromaterapi lavender dengan menggunakan pipet ke kapas/tissue, dan tuangkan sedikit minyak lavender ketangan lalu usap dipunggung respondenKemudian teteskan sebanyak $\pm 2-3$ tetes minyak aromaterapi lavenderKemudian arahkan diffuser yang ditetesi minyak lavender ke arah hidung kemudian hirup secara inhalasi dengan perlahan dan kedua tangan peneliti perlahan mengusap punggung responden.Anjurkan kepada responden menghirup aromaterapi tersebut dan peneliti tetap melakukan pijat punggung dengan durasi waktu sekitar ± 15 menitLakukan pemberian aromaterapi lavender dalam 7 hari selama ± 15 menit dan back massage 2 kali selama ± 15 menit.Jika sudah letakan kap diatas meja atau tempat lainnyaMembersihkan alatMencuci tanganDokumentasi

Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian



INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS
WIYATA HUSADA SAMARINDA



Nomor : 703 /ITKES-WHS/LT/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

11 November 2021

Kepada Yth.
Kepala Klinik Kusuma Samarinda
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 : SAGITA YULIANA
NIM : 200411101
Semester : III
Program Studi : SI Kebidanan
Judul Penelitian : Pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

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

Wakil Rektor I,



Chandra Sulistvorini, S.ST., M.Keb
NIK. 114104 87.13.075

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



Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/1/2019



Lampiran 5 Surat Balasan



KLINIK UMUM & BERSALIN KUSUMA

Jl. Perjuangan 7 Gang SMP 11 Rt.01 No.23 Kel. Sempaja SelatanKec. Samarinda Utara Kota Samarinda.
Telp. (0541) 6221956 Hp.082252527770 e-mail : klinikbersalinkusuma@gmail.com

SURAT BALASAN

NO:5736/KK/XI/2021

Hal : Balasan

Kepada Yth:
Wakil Rektor 1 Itkes Wiyata Husada Samarinda
Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb
Di Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desy Eka Prastiwi Amd,Keb
Jabatan : Pimpinan

Menerangkan bahwa,

Nama : Sagita Yuliana
NIM : 200411101

Telah kami setuju untuk melaksanakan penelitian pada Klinik kami sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda"

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Samarinda, 10 November 2021

Hormat kami,



Desy Eka Prastiwi Amd.Keb

Lampiran 6 Lembar Penjelasan Responden

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sagita Yuliana

NIM : 200411101

Saya adalah mahasiswi Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda Program Studi S-1 Kebidanan yang akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik Kusuma samarinda.

Dengan ini saya mengharapkan kesediaan untuk turut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar persetujuan dan bersedia mengisi pernyataan dalam kuesioner. Setiap pertanyaan/pernyataan yang ibu berikan sesuai dengan kondisi sehingga mencerminkan keadaan yang sebenarnya, pertanyaan/pernyataan diberikan jaminan kerahasiaan dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Demikian ini saya sampaikan atas perhatiannya dan partisipasinya semua dalam membantu kelancaraan penelitian ini saya ucapkan, terima kasih.

Peneliti

Sagita Yuliana

Lampiran 7

Master tabel

No-Res	Usia	Usia Kehamilan	Pendidikan	Pekerjaan	Kualitas Tidur			
					Pre	Cd	Post	Cd
1	1	34	1	3	10	2	4	1
2	2	34	1	2	10	2	4	1
3	2	36	1	3	9	2	4	1
4	2	29	1	3	10	2	5	1
5	2	30	1	3	10	2	4	1
6	3	29	1	3	8	2	5	1
7	3	29	1	3	10	2	4	1
8	2	36	1	4	9	2	5	1
9	2	36	1	4	6	2	4	1
10	2	38	2	4	7	2	4	1
11	2	32	2	2	8	2	5	1
12	1	29	2	2	8	2	5	1
13	1	28	3	3	9	2	3	1
14	1	28	3	3	8	2	5	1
15	2	33	2	3	10	2	7	2
16	2	29	1	3	10	2	5	1
17	2	30	1	4	6	2	4	1
18	2	30	1	3	11	2	7	2
19	2	36	3	3	12	2	3	1
20	2	36	3	3	9	2	7	2
21	2	38	2	3	8	2	6	2
22	2	38	1	3	7	2	3	1
23	2	30	1	3	8	2	6	2
24	2	31	1	4	8	2	4	1
25	2	33	1	3	9	2	3	1
26	2	33	3	3	10	2	3	1
27	2	37	2	3	9	2	4	1
28	2	38	1	3	9	2	3	1

Lampiran 8

Output SPSS

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia Muda Beresiko (?19 tahun)	4	13.8	14.3	14.3
	Usia Tidak Beresiko (20-35 tahun)	22	75.9	78.6	92.9
	Usia Tua Beresiko (>35 tahun)	2	6.9	7.1	100.0
	Total	28	96.6	100.0	
Missing	System	1	3.4		
Total		29	100.0		

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	5	17.2	17.9	17.9
	SMA	19	65.5	67.9	85.7
	PT	4	13.8	14.3	100.0
	Total	28	96.6	100.0	
Missing	System	1	3.4		
Total		29	100.0		

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	16	55.2	57.1	57.1
	SWASTA	7	24.1	25.0	82.1
	WIRASWASTA	5	17.2	17.9	100.0
	Total	28	96.6	100.0	
Missing	System	1	3.4		
Total		29	100.0		

Paritas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PRIMIPARA	11	37.9	39.3	39.3
	MULTIPARA	17	58.6	60.7	100.0
	Total	28	96.6	100.0	
Missing	System	1	3.4		
Total		29	100.0		

1. Wilcoxon Signed Rank Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	27 ^a	14.00	378.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	1 ^c		
Total	28		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

2. Test Statistics

	Post - Pre
Z	-4.561 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

3. Uji normality

Tests of Normality^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post	.498	28	.000	.468	28	.000

a. Pre is constant. It has been omitted.

b. Lilliefors Significance Correction

4.



Lampiran 9

Dokumentasi



KUISIONER KUALITAS TIDUR

A. Data Umum

Tanggal / kode responden :

a. Istilah sesuai data sebenarnya

b. Berilah tanda (V) pada kolom jawaban yang benar

Usia : 22 th

Usia kehamilan : 30 m/s

Pendidikan : SD SMP SMA

Perguruan Tinggi

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga Swasta

Wiraswasta

Petunjuk pengisian :

- Isilah data dibawah ini dengan tepat dan benar. Pertanyaan untuk nomor 1-4 jawabannya berupa angka dan pertanyaan 5-9 jawabannya dengan memberikan tanda (V) pada kotak yang tersedia sesuai dengan kebiasaan tidur ibu sebelumnya
- Semua pertanyaan harus dijawab dan setiap satu pertanyaan harus diisi satu jawaban.

Berikut dibawah ini yang mungkin ibu-ibu rasakan terkait kondisi tidur ibu-ibu selama kehamilan trimester III ini.

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu atau lebih
1.	Sekitar pukul berapa ibu biasanya tidur di malam hari ?				
2.	Berapa lama biasanya ibu baru bisa tetidur di malam hari ?				
3.	Sekitar pukul berapa ibu biasanya bangun tidur di pagi hari ?				
4.	Berapa lama ibu tidur di malam hari ?				
5.	Seberapa sering ibu mengalami masalah tidur seperti dibawah ini?				
	Tidak dapat tetidur dalam selama 30			✓	

23:30
30 menit
05:00
6 jam

	menit sejak berbaring di tempat tidur				
	Terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali				✓
	Terbangun karena ingin ke kamar mandi				✓
	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				✓
	Batuk/mendengkur terlalu keras	✓			
	Merasa kedinginan	✓		✓	
	Merasa kepanasan				
	Mimpi buruk	✓			
	Merasa kesakitan atau nyeri			✓	
	Lain-lain, (sebutkan)...	✓			
6.	Apakah ibu mengonsumsi obat untuk membantu supaya cepat tidur?	✓			
7.	Apakah ibu sering mengantuk ketika beraktivitas di siang hari?				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Pesar
8.	Seberapa kuat keinginan ibu dalam menyelesaikan masalah yang ibu hadapi				✓
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Bagaimana kualitas tidur ibu selama seminggu yang lalu?				✓

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial nama responden : Agustiani
Usia Kehamilan : 32 msa
Alamat : ang. spargan

Setelah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang berjudul:

Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini dilakukan oleh:

Nama : Sagita Yuliana
NIM : 200411101

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak bersifat negatif dan tidak akan merugikan bagi saya, serta segala informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya. Saya berharap pada hasil penelitian ini akan menjadi bahan masukan bagi seruan kalangan baik keluarga saya, pihak pendidikan, pihak PMB dan lainnya, oleh karena itu jawaban yang akan saya berikan adalah yang sebenarnya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela "Bersedia Menjadi Responden" dalam penelitian ini.

Samarinda, November 2021

Responden



Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

Nama Mahasiswa : Sagita Yuliana
Nim : 200411101
Program studi : S1 Kebidanan Reguler Transfer Samarinda
Pembimbing I : Chandra Sulistyorini,, SST., M.Keb
Judul : Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusuma Samarinda

Pertemuan I 21 Januari 2022	Catatan Pembimbing Konsul Bab IV dan V	Tanda Tangan 
Pertemuan II 31 Januari 2022	Catatan Pembimbing Revisi Bab IV dan V	Tanda Tangan 
Pertemuan III	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan

04 Februari 2022	Konsul Revisi Bab IV dan V	
Pertemuan IV	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
06 Februari 2022	Revisi Bab IV dan V Konsul dari Bab 1-5 dan lampiran	
Pertemuan V	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
08 Februari 2022	Revisi Bab I – V	
Pertemuan VI	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
09 Februari 2022	Revisi master table dan daftar Pustaka Dan ACC maju siding	