

SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI KLINIK
REISA SIDOARJO**



Oleh :

DIARATNA DARA SUKONO

NIM : 202408008

PROGRAMSTUDI S1 KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diaratna Dara Sukono

NIM : 202408008

Prodi : S1 KEBIDANAN

Fakultas : FIKES

Judul : Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Reisa

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 1/23/2026



Diaratna Dara Sukono
202408008

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui dan diajukan dalam Ujian Akhir Program Studi S1

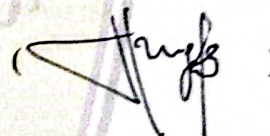
Kebidanan

Judul : Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas
Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Reisa Sidoarjo

Nama : Diaratna Dara Sukono
NIM : 202408008

Pada Tanggal : 21 November 2025

Pembimbing I Naning Puji Suryantini, SST.,Bd.,M.Kes ()
Nik. 162.601.069

Pembimbing II Heni Purwati, SST., M.Keb ()
Nik. 162.601.080



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : DIARATNA DARA SUKONO
NIM : 202408008
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 06 Juli 2026
Judul Skripsi : "Pengaruh aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 diklinik Reisa Sidoarjo "

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Keb. (.....)
Penguji 1 : Naning Puji Suryantini, SST., Bd., M. Kcs. (.....)
Penguji 2 : Heni Purwati, SST., M.Keb (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 6 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan


Indra Sulliantil, SST., Bd., M. Kcs.
NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ***“Pengaruh Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Klinik Reisa Sidoarjo* “**. Selesaiannya penulisan Proposal skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Duwi Basuki, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Indra Yulianti, SST.,Bd., M.Kes selaku Ka.Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Lasiyati YuswoYani, SST.,Bd., M.Keb selaku penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan pada peneliti.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Ibu Hamil Trimester III.....	6
2.1.1 Definisi Kehamilan Trimester III.....	6
2.1.2 Perubahan Fisiologis dan Psikologis yang Terjadi pada Trimester III	6
2.1.3 Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III.....	7
2.2 Konsep Kualitas Tidur	8
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	8
2.2.2 Tahapan dan Siklus Tidur	9
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	10

2.2.4 Dampak Buruk Kualitas Tidur yang Rendah pada Ibu Hamil	
Trimester III.....	12
2.3. Konsep Aromaterapi Lavender	15
2.3.1 Definisi Aromaterapi dan Minyak Esensial	15
2.3.2 Klasifikasi dan Komposisi Minyak Lavender	15
2.3.3 Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender	16
2.3.4 Manfaat Lavender, Khususnya Terkait Relaksasi dan Tidur	18
2.3.5 Prosedur dan Dosis Pemberian Aromaterapi Lavender	19
2.4 Kerangka Konseptual	20
2.5 Hipotesis	21
 BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	22
3.2 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	22
3.2.1 Populasi.....	22
3.2.2 Sampel.....	22
3.2.3 Sampling	22
3.3 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	23
3.3.1 Identifikasi Variabel	23
3.3.2 Definisi Operasional	23
3.4 Kerangka Kerja	24
3.5 Pengumpulan Data	25
3.5.1 Instrumen Penelitian	25
3.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.5.3 Prosedur Penelitian	25
3.6 Pengolahan Data.....	26
3.6.1 Editing	26
3.6.2 Coding	26
3.6.3 Scoring	27

3.6.4 Tabulating	27
3.6.5 Entering	28
3.6.6 Cleaning	28
3.7 Analisa Data	28
3.8 Etika Penelitian	29
3.8.1 Prinsip Manfaat	29
3.8.2 Prinsip Keadilan	29
3.8.3 Prinsip Menghormati Manusia	29
 BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	30
4.1.2 Data Umum	30
4.1.3 Data Khusus	32
4.2 Pembahasan	34
 BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	44
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	45
Lampiran 3 Lembar Kuesioner PSQI.....	46
Lampiran 4 Lembar SOP Aromaterapi Lavender.....	51
Lampiran 5 Lembar Pengajuan Judul.....	52
Lampiran 6 Lembar Konsul.....	53
Lampiran 7 Lembar Kebersediaan Menguji.....	58
Lampiran 8 Lembar Revisi Proposal.....	59
Lampiran 9 Data Umum Koresponden.....	62
Lampiran 10 Data Skor sebelum dan sesudah intervensi.....	62
Lampiran 11 Lembar Pengolahan Data.....	64
Lampiran 12 Surat Studi Pendahuluan.....	70
Lampiran 13 Surat Balasan Studi Pendahuluan.....	71
Lampiran 14 Lembar Konsul Skripsi.....	72
Lampiran 15 Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal Skripsi	74
Lampiran 15 Lembar Revisi Setelah Ujian Skripsi.....	76

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. D., Abidah, S. N., Rahayu, E. P., & Nisa, F. (2022). Effect of aromatherapy blend essential oils (lemongrass and lemon) on sleep quality in pregnant women's third trimester. *bmj*, 11, 3453.
- Arianty, D., Yunita, L., & Hidayah, N. (2023). Terapi Komplementer The Effect Of Swedish Massage Complementary Therapy On Lowering Blood Pressure In Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 5(2), 204-209.
- Celik, S., & Nazik, E. (2025). The effect of aromatherapy applied to pregnant women on sleep quality and fatigue level: A randomized clinical trial. *Explore*, 21(3), 103157.
- CHOIRUNISSA, R., & WIDOWATI, R. (2022). The effectiveness of lavender aromatherapy and chamomile tea brew on sleep quality of pregnant mothers trimester 3 at pmb (independent practice midwife) of midwife jeanne, ss sit, m. Kes. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTI SCIENCE*, 3(02), 18-27.
- Daeri, D., Keswara, N. W., & Alfitri, R. (2025, June). The Role of Lavender Aromatherapy in Improving Sleep Quality Among Third Trimester Pregnant Women: Result From Pre Experimental Study. In *Proceeding International Conference Of Innovation Science, Technology, Education, Children And Health* (Vol. 5, No. 1, pp. 561-569).
- Damayanti, N. W. J., Tedjasulaksana, R., & Suindri, N. N. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Pelayanan Antenatal Care Dengan Keteraturan Pemeriksaan Kehamilan.
- Dewi, U., Rullyni, N. T., & Jayanti, V. (2024). Penguatan Peran Kader Posyandu dalam Mendukung Suami Sebagai Pendamping Ibu Bersalin melalui Sosialisasi dan Edukasi Buku Saku Sumping (Support Suami Pendamping) di Kelurahan Batu IX. *Jurnal Abdidas*, 5(6), 892-900.
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mirghafourvand, M., Taghizadeh, M., Bekhradi, R., & Zarei, S. (2018). Effect of Lavender cream with or without footbath on sleep quality and fatigue in pregnancy and postpartum: a randomized controlled trial. *Women & health*, 58(10), 1179-1191.
- Faridah Siti, M. (2024). *HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB D WILAYAH TEBET JAKARTA SELATAN* (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).

- Keykha, Z., Askarizadeh, G., Mehrabani, M., Bagheri, M., & Pourehsan, S. (2020). The effect of aromatherapy with lavender essential oil on the sleep quality of pregnant women in the third trimester.
- Mascarenhas, V. H. A., Caroci-Becker, A., Nick, J. M., Sahin, S., da Costa Drigo, R. T., Riesco, M. L., & Lima, M. D. O. P. (2025). Effectiveness of aromatherapy on physiological and psychological symptoms during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 103279.
- Meilinda, V., & Ayani, L. A. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Maternal Child Health Care*, 2(3), 381-388.
- Mohammadi, F., Moradi, M., Niazi, A., & Jamali, J. (2022). The impact of aromatherapy with Citrus aurantium essential oil on sleep quality in pregnant women with sleep disorders: a randomized controlled clinical trial. *International journal of community based nursing and midwifery*, 10(3), 160.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal books.
- Rabiah, R., Yulastuti, E., Rafidah, R., & Isnaniah, I. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecemasan pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Bantuil. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 549-559.
- Rahmani, N., Araj-Khodaei, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Esmaeilpour, K., Montazeri, M., & Mirghafourvand, M. (2023). The effect of cognitive-behavioral counseling with or without Citrus aurantium essential oil on sleep quality in pregnant women: a randomized controlled trial. *Sleep and biological rhythms*, 21(3), 337-346.
- Rhomadona, S. W., & Primihastuti, D. (2020). Combination of prenatal gentle yoga exercises and lavender aromaterapy inhalation to improving sleep quality in trimester iii pregnant women. *Journal of Midwifery*, 5(1), 42-49.
- Tentrem dkk. (2025), *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Keperawatan, Dilengkapi Dengan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) Terbaru*, Jakarta; Maha Karya Citra Utama
- Vidal-García, E., Vallhonrat-Bueno, M., Pla-Consuegra, F., & Orta-Ramírez, A. (2024, December). Efficacy of Lavender Essential Oil in Reducing Stress, Insomnia, and Anxiety in Pregnant Women: A Systematic Review. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 23, p. 2456). MDPI.
- Yunita, Y., Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 91-97.