Lampiran 1

Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (S T I K E S)
BINA SEHAT PPNI
KABUPATEN MOJOKERTO
PROGRAM STUDI : • S1 KEPERAWATAN • D III KEPERAWATAN • D III KEBIDANAN, NERS
Alamat : Jl. Raya Jabon km. 6 Mojokerto Telp./Fax. (0321) 390203 email : stikes_ppni@yahoo co.id

Nomor : IV b / 693 . S.1 KEP – KS . XII . 2018
Lamp : -
Perihal : Surat Ijin Studi Pendahuluan Dan Penelitian

Kepada,
Yth : Bupati Mojokerto

Di
MOJOKERTO

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas akhir mahasiswa Prodi S 1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Kab Mojokerto tahun ajaran 2017 2018, tentang pembuatan Skripsi Terkait dengan hal itu maka, kami butuhkan informasi berupa data yang dapat dijadikan dasar dalam pembuatan tugas akhir . Untuk itu kami mohon sekiranya Bapak / Ibu memberikan ijin kepada anak didik kami dalam memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah

NAMA : MAISARO
NIM : 201501117
Judul : Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3.

Demikian permohonan ijin ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Mojokerto, 04 Desember 2018
Ketua

Dr. MUHAMMAD SAJIDIN,S Kp,M.Kes
NIK. 162 601 011

Tembusan :

1. Yth, Kepala Bakesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto
3. Yth, UPT Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto
4. Arsip

Lampiran 2

PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan Jenderal A. Yani Nomor 16 Mojokerto Kode Pos 61318 Jawa Timur
Telp./Fax. (0321) 321 953
Website : http://bakesbangpol.mojokertokab.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN
Nomor : 070/1926/416-206/2018

Dasar : a. Surat dari Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, tanggal 4 Desember 2018 Nomor : IV.b/643/S.1KEP-KS/XII/2018, perihal Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian;
b. Disposisi Asisten Sekretaris Daerah Kabupaten Mojokerto Bidang Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat tanggal 6 Desember 2018 Nomor : 072/15945/416-206/2018;
c. Pertimbangan dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto, tanggal 7 Desember 2018 Nomor : 072/15542/416-102.C/2018, perihal Ijin Penelitian/Survey/Kegiatan;

Menimbang : Hasil verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto, berkas persyaratan administrasi telah memenuhi syarat sesuai Peraturan Bupati Mojokerto Nomor 66 Tahun 2012.

Bupati Mojokerto, memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama Penanggungjawab	: **Maisaro**
b. Alamat Penanggungjawab Nomor Telp./HP	: Dsn. Pendoso RT. 002 RW. 010 Desa Rebalas Kecamatan Grati Kabupaten Pasuruan / 082244559770
c. Asal Instansi/Organisasi/Lembaga	: STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
d. Pekerjaan	: Mahasiswi
e. Kebangsaan	: Indonesia

Untuk mengadakan Penelitian/Survey/Kegiatan, dengan :

a. Judul Penelitian/Tema Kegiatan	: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3
b. Tujuan Penelitian/Kegiatan	: Studi Pendahuluan dan Penelitian
c. Lokasi Penelitian/Kegiatan	: UPT. Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto
d. Lama Penelitian/Kegiatan	: 6 (enam) Bulan, 14 Desember 2018 s.d 14 Juni 2019
e. Bidang Penelitian/Kegiatan	: Kesehatan
f. Status Penelitian/Kegiatan	: Mandiri
g. Jumlah Anggota Peneliti/Kegiatan	: -
h. Nama Anggota Penelitian/Kegiatan	: -

Dengan Ketentuan : **Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/kegiatan serta bersedia melaporkan hasil dari penelitian/kegiatan dalam bentuk Hardcopy dan Softcopy kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto**

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mojokerto, 14 Desember 2018
a.n. BUPATI MOJOKERTO
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN MOJOKERTO
u.b.
Kepala Bidang Kewaspadaan dan Kajian Strategis

Drs. ROJIL AMRULLOH
Penata Tk. I
NIP. 19680417 199503 1 002

TEMBUSAN :
Yth. 1. Bpk. Wakil Bupati Mojokerto (sebagai Laporan);
2. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto;
3. Sdr. Kepala UPT. Puskesmas Bangsal;
4. Sdr. Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto.

PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS BANGSAL
Jl. Raya Puloniti No. 01 Kec Bangsal, Kab.Mojokerto Kode Pos 61381 (0321) 327950
Email: puskesmasbangsal67@yahoo.co.id

Mojokerto, 11 Januari 2019

Nomor	: 440/ 08 /416-102.6/2019	Kepada
Sifat	: Biasa	Yth. Ketua STIKes Bina Sehat PPNI
Lampiran	: -	Kabupaten Mojokerto
Perihal	: Pemberian Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian	di- MOJOKERTO

Menindaklanjuti Surat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto Nomor 072 / 061 / 416-102.C / 2019 tanggal 08 Januari 2019 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, maka dengan ini kami menyetujui dan memberi ijin kepada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto a/n **MAISARO, NIM : 201501117** untuk melaksanakan pengambilan studi pendahuluan dan penelitian dengan judul **"Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3"** selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal 14 Desember 2018 s/d 14 Juni 2019.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kepala UPT Puskesmas Bangsal

dr Hj.Ninis Budi Utami
Pembina
NIP.196107201988032003

PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
DINAS KESEHATAN
Jalan R.A Basuni No. 4 Mojokerto, Kode Pos 61361 Jawa Timur
Telp. (0321) 321957 Fax. (0321) 390113
Website : http://mojokertokab.go.id/mjk/sub/dinkes
Email : dinkeskabmojokerto@gmail.com

Mojokerto, 08 januari 2019

Nomor : 072/ /416-102.C/2019
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Studi pendahuluan dan penelitian**

Kepada
Yth. Kepala UPT Puskesmas Bangsal

di –
MOJOKERTO

Menindaklanjuti Surat Keterangan dari STIKES Bina Sehat PPNI Nomor : IV.b/643/S.1KEP-KS/XI/ 2018 pada tanggal 04 Desember 2018 dan Kepala Bangkesbangpol : Nomor : 070/1426/416-206/2018 Pada Tanggal 14 Desember 2018 tentang Research/PKL/KKN/Ijin Penelitian/Survey Pendahuluan oleh mahasiswa An . **Maisaro** dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap kualitas Tidur ibu Hamil Trimester 3".

Dengan ini kami pada prinsipnya tidak keberatan,menyetujui serta merekomendasikan untuk pelaksanaan kegiatan dimaksudkan yang akan dilaksanakan selama 6 (Enam) Bulan, terhitung mulai tanggal, 14 Desember 2018 s/d 14 Juni 2019

Dalam pelaksanaanya diharapkan agar UPT yang terkait dengan lokasi penelitian dapat memberikan pengarahan dan bimbingan serta pada akhir kegiatan mahasiswa tersebut diatas diwajibkan membuat laporan yang ditujukan kepada :

1. Bupati Mojokerto c.q. Kepala Bankesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto c.q. Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan (SDK)
3. Kepala UPT yang digunakan sebagai lokasi penelitian.

Demikian untuk mendapatkan perhatian dan pelaksanaanya.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN MOJOKERTO

DR. DIDIK CHUSNUL YAKIN, S.Sos.M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 19710427 199203 1 001

Tembusan disampaikan Kepada :
1. Ketua STIKES Bina Sehat PPNI
2. Sdr. Yang Bersangkutan

Lampiran 3

Nomor responden :

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto:

Nama : Maisaro

NIM : 201501117

Dengan ini saya selaku mahasiswa yang mengadakan penelitian dengan judul "**Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Ttidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.**".

Untuk kepentingan di atas, maka saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya saya mohon saudara untuk memberikan jawaban secara jujur. Jawaban yang saudara berikan dijamin kerahasiaannya dan tidak perlu mencantumkan nama pada lembar kuesioner.

Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan kerjasamanya, saya sampaikan terima kasih

Mojokerto, Januari 2019

Hormat saya

Nomor responden :

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONCENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini

Kode responden :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang diselenggarakan oleh mahasiswa STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, maka saya

(Bersedia / Tidak Bersedia*)

Untuk berperan serta sebagai responden.

Apabila sesuatu hal yang merugikan diri saya akibat penelitian ini, maka saya bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak menuntut di kemudian hari.

*) Coret yang tidak dipilih

Mojokerto, 2019

Yang bersangkutan

_____

Lampiran 5

KISI-KISI KUESIONER

Variabel Kualitas Tidur

Komponen	Parameter	No Soal	Jumlah
K1	Kualitas tidur subyektif	9	1
K2	Latensi tidur	2, 5a	1
K3	Durasi tidur	4	2
K4	Efisiensi Kebiasaan Tidur	1,3,4	3
K5	Gangguan Tidur	5b,5c,5d,5e,5f, 5g,5h,5i,5j	9
K6	Penggunaan Obat Tidur	6	1
K7	Disfungsi pada Siang Hari	7,8	2

Keterangan Cara Skoring :

1. **Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9**
   0 = Baik
   1 = Cukup
   2 = Buruk
   3 = Sangat buruk
2. **Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a**
   Pertanyaan nomer 2:
   ≤ 15 menit = 0
   16-30 menit = 1
   31-60 menit = 2
   > 60 menit = 3
   Pertanyaan nomer 5a:
   Tidak pernah = 0
   Sekali seminggu = 1
   2 kali seminggu = 2
   >3 kali seminggu = 3
   Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini :
   Skor 0 = 0
   Skor 1-2 = 1
   Skor 3-4 = 2
   Skor 5-6 = 3
3. **Durasi Tidur → Dilihat dari pertanyaan nomer 4**
   > 7 jam = 0
   6-7 jam = 1
   5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. **Efisiensi kebiasaan tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4**

$$\frac{\text{Lama tidur}}{\text{Lama di tempat tidur}} \times 100\% =$$

Lama tidur : Pertanyaan nomor 4
Lama ditempat tidur : Jumlah dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0
75-84 % = 1
65-74 % = 2
< 65 % = 3

5. **Gangguan tidur → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j**

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0
Sekali seminggu = 1
2 kali seminggu = 2
>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0
Skor 1-9 = 1
Skor 10-18= 2
Skor 19-27= 3

6. **Penggunaan obat tidur → Pertanyaan nomer 6**

Tidak pernah = 0
Sekali seminggu = 1
2 kali seminggu = 2
>3 kali seminggu = 3

7. **Gangguan aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8**

Pertanyaan nomer 7 :

Tidak pernah = 0
Sekali seminggu = 1
2 kali seminggu = 2
>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8 :

Tidak antusias = 0
Kecil = 1
Sedang = 2
Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini :

Skor 0 = 0
Skor 1-2 = 1
Skor 3-4 = 2
Skor 5-6 = 3

Lampiran 6

Nomor responden :

KUESIONER

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

Data Umum:

a) Umur : ..... tahun
b) Penyakit yang sedang diderita :.....
c) Kondisi ruangan tempat tidur
   - Terbiasa menggunakan kipas angin/AC
   - Tidak terbiasa menggunakan kipas angin/AC
d) Kebiasaan olahraga
   - Tidak pernah
   - Seminggu sekali
   - Seminggu 2-3 kali
   - Seminggu 4-6 kali
   - Setiap hari
e) Kebiasaan minum teh/kopi
   - Ya
   - Tidak
f) Kebiasaan sebelum tidur
   - Mandi
   - Minum susu
   - Membaca
   - Cuci muka/wudlu
   - Lain-lain.....
g) Hal yang mengganggu sebelum memulai tidur
   - Nyeri
   - Gerakan janin
   - Sesak nafas
   - Lainnya.....

Data Khusus Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Pertanyaan berikut menceritakan kebiasaan tidur anda selama 1 bulan terakhir					
1.	Pukul berapa anda umumnya pergi tidur selama 1 bulan terakhir?				
2.	Berapa menit waktu yang anda butuhkan untuk jatuh tertidur selama 1 bulan terakhir?				
3.	Pada pukul berapa anda umumnya terbangun di pagi hari selama 1 bulan terakhir?				
4.	Berapa banyak jam tidur anda pada malam hari selama 1 bulan terakhir?				
5.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena anda:	Tidak pernah selama 1 bulan (0)	Kurang dari 1 kali seminggu (1)	1 atau 2 kali seminggu (2)	3 kali atau lebih dalam seminggu (3)
	a. Tidak bisa tertidur dalam 30 menit				
	b. Terbangun saat tengah malam atau pagi-pagi sekali				
	c. Terbangun untuk pergi ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
	f. Merasa cuaca terlalu dingin				
	g. Merasa cuaca terlalu panas				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasa sakit/nyeri				
	j. Alasan lain, sebutkan:				
6.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda meminum obat tidur?				
7.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda memiliki kesulitan untuk terbangun saat mengemudi, makan, atau menghadiri aktivitas social?				
8.	Selama 1 bulan terakhir, seberapa besar masalah yang Anda hadapi untuk tetap bersemangat dalam				

	menyelesaikan sesuatu?				
		Baik (0)	Cukup (1)	Buruk (2)	Sangat buruk (3)
9.	Selama 1 bulan terakhir, berapa nilai kualitas tidur anda?				

(Adopsi dari Carole et al., 2012)

Lampiran 7

LEMBAR OBSERVASI SELAMA PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER

	Pertanyaan Tentang Kualitas Tidur Setiap Hari	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
1.	Pukul berapa anda pergi tidur ?							
2.	Berapa menit waktu yang anda butuhkan untuk jatuh tertidur ?							
3.	Pada pukul berapa anda umumnya terbangun di pagi hari ?							
4.	Berapa banyak jam tidur anda pada malam hari ?							
5.	Apakah anda mengalami gangguan tidur:							
	k. Tidak bisa tertidur dalam 30 menit							
	l. Terbangun saat tengah malam atau pagi-pagi sekali							
	m. Terbangun untuk pergi ke kamar mandi							
	n. Tidak dapat bernafas dengan nyaman							
	o. Batuk atau mendengkur dengan keras							
	p. Merasa cuaca terlalu dingin							
	q. Merasa cuaca terlalu panas							
	r. Mengalami mimpi buruk							
	s. Merasa sakit/nyeri							
	t. Alasan lain, sebutkan:							
6.	Apakah anda meminum obat tidur?							
7.	Apakah anda memiliki kesulitan untuk terbangun saat mengemudi, makan, atau menghadiri aktivitas social?							
8.	Apakah anda tetap bersemangat dalam menyelesaikan sesuatu?							
9.	Bagaimana kualitas tidur anda menurut anda sendiri?							

Lampiran 8

KUESIONER ASLI PSQI

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

INSTRUCTIONS: The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

1. During the past month, when have you usually gone to bed at night?

   USUAL BED TIME _____

2. During the past month, how long (in minutes) has it usually take you to fall asleep each night?

   NUMBER OF MINUTES _____

3. During the past month, when have you usually gotten up in the morning?

   USUAL GETTING UP TIME _____

4. During the past month, how many hours of actual sleep did you get at night? (This may be different than the number of hours you spend in bed.)

   HOURS OF SLEEP PER NIGHT _____

INSTRUCTIONS: For each of the remaining questions, check the one best response. Please answer all questions.

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you...

	Not during the past month	Less than once a week	Once or twice a week	Three or more times a week
(a) ...cannot get to sleep within 30 minutes	☐	☐	☐	☐
(b) ...wake up in the middle of the night or early morning	☐	☐	☐	☐
(c) ...have to get up to use the bathroom	☐	☐	☐	☐
(d ...cannot breathe comfortably	☐	☐	☐	☐
(e) ...cough or snore loudly	☐	☐	☐	☐
(f) ...feel too cold	☐	☐	☐	☐
(g) ...feel too hot	☐	☐	☐	☐
(h) ...had bad dreams	☐	☐	☐	☐
(i) ...have pain	☐	☐	☐	☐

(j) Other reason(s), please describe

_____

_____

How often during the past month have you had trouble sleeping because of this? ☐ ☐ ☐ ☐

	Very good	Fairly good	Fairly bad	very bad
6. During the past month, how would you rate your sleep quality overall?	☐	☐	☐	☐

	Not during the past month	Less than once a week	Once or twice a week	Three or more times a week
7. During the past month, how often have you taken medicine (prescribed or "over the counter") to help you sleep?	☐	☐	☐	☐
8. During the past month, how often have you had trouble staying awake while driving, eating meals, or engaging in social activity?	☐	☐	☐	☐

	No problem at all	Only a very slight problem	Somewhat of a problem	A very big problem
9. During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enough enthusiasm to get things done?	☐	☐	☐	☐

	No bed partner or roommate	Partner/ roommate in other room	Partner in same room, but not same bed	Partner in same bed
10. During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enough enthusiasm to get things done?	☐	☐	☐	☐

If you have a roommate or bed partner, ask him/her how often in the past month you have had...

	Not during the past month	Less than once a week	Once or twice a week	Three or more times a week
(a) ...loud snoring	☐	☐	☐	☐
(b) ...long pauses between breaths while asleep	☐	☐	☐	☐
(c) ...legs twitching or jerking while you sleep	☐	☐	☐	☐
(d) ...episodes of disorientation or confusion during sleep	☐	☐	☐	☐
(e) Other restlessness while you sleep; please describe	☐	☐	☐	☐

_____

_____

SCORING INSTRUCTIONS FOR THE PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX:

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) contains 19 self-rated questions and 5 questions rated by the bed partner or roommate (if one is available). Only self-rated questions are included in the scoring. The 19 self-rated items are combined to form seven "component" scores, each of which has a range of 0-3 points. In all cases, a score of "0" indicates no difficulty, while a score of "3" indicates severe difficulty. The seven component scores are then added to yield one "global" score, with a range of 0-21 points, "0" indicating no difficulty and "21 " indicating severe difficulties in all areas.

Scoring proceeds as follows:

Component 1: Subjective sleep quality

Examine question #6, and assign scores as follows:

Response	Component 1 score
"Very good"	0
"Fairly good"	1
"Fairly bad"	2
"Very bad"	3

*Component 1 score:*_____

Component 2: Sleep latency

1. Examine question #2, and assign scores as follows:

Response	Score
≤15 minutes	0
16-30 minutes	1
31-60 minutes	2
> 60 minutes	3

Question #2 score: _____

2. Examine question #5a, and assign scores as follows:

Response	Score
Not during the past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

Question #5a score: _____

3. Add #2 score and #5a score

Sum of #2 and #5a: _____

4. Assign component 2 score as follows:

Sum of #2 and #5a	Component 2 score
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

*Component 2 score:*_____

Component 3: Sleep duration

Examine question #4, and assign scores as follows:

Response	Component 3 score
> 7 hours	0
6-7 hours	1
5-6 hours	2
< 5 hours	3

Component 3 score: _____

Component 4: Habitual sleep efficiency

1. Write the number of hours slept (question #4) here: _____
2. Calculate the number of hours spent in bed:

   Getting up time (question #3): _____

   Bedtime (question #1): _____

   _____

   Number of hours spent in bed: _____

3. Calculate habitual sleep efficiency as follows:

   (Number of hours slept/Number of hours spent in bed) X 100 = Habitual sleep efficiency (%)

   (_____ / _____) X 100 = %

4. Assign component 4 score as follows:

Habitual sleep efficiency %	Component 4 score
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Component 4 score: _____

Component 5: Step disturbances

1. Examine questions #5b-5j, and assign scores for each question as follows:

Response	Score
Not during the past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

5b score: _____
5c score: _____
5d score: _____
5e score: _____
5f score: _____
5g score: _____
5h score: _____
5i score: _____
5j score: _____

2. Add the scores for questions #5b-5j:

Sum of #5b-5j: _____

3. Assign component 5 score as follows:

Sum of #5b-5j	Component 5 score
0	0
1-9	1
10-18-4	2
19-27	3

Component 5 score: _____

Component 6: Use of sleeping medication

Examine question #7 and assign scores as follows:

Response	Component 6 score
Not during the past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

Component 6 score: _____

Component 7: Daytime dysfunction

1. Examine question #8, and assign scores as follows:

Response	Score
Never	0
Once or twice	1
Once or twice each week	2
Three or more times each week	3

Question#8 score: _____

2. Examine question #9, and assign scores as follows:

Response	Score
No problem at all	0
Only a very slight problem	1
Somewhat of a problem	2
A very big problem	3

Question #9 score: _____

3. Add the scores for question #8 and #9:

Sum of #8 and #9: _____

4. Assign component 7 score as follows:

Sum of #8 and #9	Component 7 score
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Component 7 score: _____

Global PSQI Score

Add the seven component scores together:

Global PSQI Score: _____

Lampiran 9

SOP AROMATERAPI LAVENDER

NO	TINDAKAN
PERSIAPAN ALAT	
1	Aromaterapi lavender dengan konsentrasi 3%
2	Semprotan otomatis
PERSIAPAN LINGKUNGAN	
1	Kondisikan lingkungan senyaman mungkin
TAHAP KERJA	
A. Tahap PraInteraksi	
1	Mengecek program terapi
B. Tahap Orientasi	
1	Memberikan salam
2	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
3	Menanyakan persetujuan/kesiapan klien
C. Tahap Kerja	
1	Memberikan kuesioner sebelum pemberian aromaterapi lavender
2	Menyemprotkan aromaterapi lavender setiap 10 menit
3	Menganjurkan responden untuk segera tidur
D. Tahap Terminasi	
1	Melakukan evaluasi tindakan dengan memberikan kuesioner
2	Mencatat kegiatan dalam lembar observasi

Tabulasi Data Umum

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

No Resp	Data Umum					
	Umur (Tahun)	Ruangan	Olahraga	Kopi	Kebiasaan	Gangguan
1	19	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Nyeri
2	23	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Ya	Cuci muka	Gerakan Janin
3	27	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
4	21	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Nyeri
5	25	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
6	21	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
7	19	Terbiasa menggunakan AC	Tidak pernah	Ya	Membaca	Nyeri
8	18	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Ya	Membaca	Nyeri
9	31	Terbiasa menggunakan kipas angin	Seminggu sekali	Tidak	Minum susu	Gerakan Janin
10	25	Terbiasa menggunakan AC	Tidak pernah	Ya	Cuci muka	Gerakan Janin
11	29	Terbiasa menggunakan kipas angin	Seminggu sekali	Tidak	Minum susu	Gerakan Janin
12	24	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
13	21	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
14	23	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Tidak	Cuci muka	Gerakan Janin
15	19	Terbiasa menggunakan kipas angin	Tidak pernah	Ya	Membaca	Gerakan Janin

Tabulasi Data Pretest

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

No Resp	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi																						
	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur			Durasi Tidur	Efisiensi Kebiasaan Tidur	Gangguan Tidur										Penggunan Obat Tidur	Disfungsi pada Siang Hari			Total	Kriteria	Kode
		2	5a	Skor K2			5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	K5		7	8	K7			
1	0	1	3	2	0	0	0	2	0	0	3	1	1	3	0	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
2	0	2	3	3	0	0	3	3	0	0	3	3	0	2	3	3	0	0	2	1	7	Buruk	1
3	1	0	0	1	1	0	0	3	0	0	0	3	1	0	3	2	0	1	0	1	6	Buruk	1
4	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	3	1	1	1	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
5	1	0	1	1	1	0	0	2	0	0	3	1	1	0	2	1	0	1	0	1	5	Buruk	1
6	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	2	1	0	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
7	0	1	2	2	0	0	0	2	0	0	3	1	1	1	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
8	2	1	3	2	1	1	0	2	0	0	3	1	1	1	3	2	0	1	0	1	9	Buruk	1
9	0	1	1	1	1	1	0	2	0	0	2	2	1	0	3	2	0	1	0	1	6	Buruk	1
10	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	3	1	1	0	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
11	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	2	1	1	0	0	1	0	2	2	2	5	Buruk	1
12	0	0	1	1	1	0	0	2	0	0	3	1	1	0	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
13	2	0	2	1	1	0	0	2	0	0	2	3	1	0	2	2	0	1	0	1	7	Buruk	1
14	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	3	1	1	0	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
15	1	0	1	1	1	0	0	2	0	0	2	1	1	0	3	2	0	1	0	1	6	Buruk	1
Jumlah	12	6	19	18	9	2	3	32	0	0	37	23	14	8	37	29	0	15	4	16			
Mean	0,8	0,4	1,3	1,2	0,6	0,1	0,2	2,1	0,0	0,0	2,5	1,5	0,9	0,5	2,5	1,9	0	1,0	0,3	1,1	5,7		

Keterangan

3) Kualitas tidur
   Kode 1: Baik
   Kode 2: Buruk

Tabulasi Data Posttest

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

No Resp	Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Aromaterapi																						
	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur			Durasi Tidur	Efisiensi Kebiasaan Tidur	Gangguan Tidur										Penggunan Obat Tidur	Disfungsi pada Siang Hari			Total	Kriteria	Kode
		2	5a	Skor K2			5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	K5		7	8	K7			
1	0	1	2	2	0	0	0	1	0	0	2	1	1	3	0	1	0	1	0	1	4	Baik	2
2	0	1	2	2	0	0	1	1	0	0	2	1	0	2	1	1	0	0	2	1	4	Baik	2
3	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	3	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
4	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
5	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
6	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	2	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
7	0	1	2	2	0	0	0	2	0	0	3	1	1	1	3	2	0	1	0	1	5	Buruk	1
8	1	1	1	1	1	1	0	2	0	0	3	1	1	1	3	2	0	1	0	1	7	Buruk	1
9	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	2	2	1	0	0	1	0	1	0	1	4	Baik	2
10	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
11	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	2	1	1	0	0	1	0	2	2	2	4	Baik	2
12	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	4	Baik	2
13	0	0	2	1	1	0	0	1	0	0	1	3	1	0	2	1	0	1	0	1	4	Baik	2
14	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	3	Baik	2
15	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	2	1	1	0	2	1	0	1	0	1	5	Buruk	1
Jumlah	2	4	13	13	9	2	1	18	0	0	29	21	14	7	25	17	0	15	4	16			
Mean	0,1	0,3	0,9	0,9	0,6	0,1	0,1	1,2	0,0	0,0	1,9	1,4	0,9	0,5	1,7	1,1	0	1,0	0,3	1,1	3,9		

Tabulasi Data Hari Terjadinya Perubahan Komponen Tidur Selama Pemberian Aromaterapi Lavender

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

No Resp	Perubahan Terjadi Pada Hari Ke																
	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur		Durasi Tidur	Efisiensi Kebiasaan Tidur	Gangguan Tidur									Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi pada Siang Hari	
		No.2	No 5a			5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j		7	8
1	0	0	3	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
2	0	4	3	0	0	3	3	0	0	4	4	0	0	4	0	0	0
3	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
4	4	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0	0	0	4	0	0	0
5	3	0	3	0	0	0	4	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
6	3	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
9	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0
10	3	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	4	0	0	0
11	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	0	0	0	0	0	0	4	0	0	4	0	0	0	3	0	0	0
13	4	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
14	3	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	3	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
Jumlah	30	8	17	0	0	3	40	0	0	26	4	0	0	34	0	0	0
Mean	3,3	4,0	1,9	0,0	0,0	3,0	3,3	0,0	0,0	3,3	4,0	0,0	0,0	3,4	0,0	0,0	0,0

Tabel Distribusi Frekuensi

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

Statistics

		Umur	Sebelum	Sesudah
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		23.00	5.87	3.93
Median		23.00	5.00	4.00
Mode		19[a]	5	3[a]
Std. Deviation		3.873	1.302	1.033
Minimum		18	5	3
Maximum		31	9	6

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 20 tahun	4	26.7	26.7	26.7
	20-35 tahun	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	13	86.7	86.7	86.7
	Seminggu sekali	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Konsumsi Kopi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	5	33.3	33.3	33.3
	Tidak	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Kebiasaan Sebelum Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Minum susu	2	13.3	13.3	13.3
	Membaca	3	20.0	20.0	33.3
	Cuci muka/wudhu	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Gangguan Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri	4	26.7	26.7	26.7
	Gerakan janin	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	15	100.0	100.0	100.0

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	3	20.0	20.0	20.0
	Baik	12	80.0	80.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel Distribusi Frekuensi Jawaban Responden

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

PRETEST

Kualitas Tidur Subyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	33.3	33.3	33.3
	Cukup	8	53.3	53.3	86.7
	Buruk	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Jatuh Tertidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 15 menit	10	66.7	66.7	66.7
	16-30 menit	4	26.7	26.7	93.3
	31-60 menit	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tidak bisa tertidur > 30 menit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	4	26.7	26.7	26.7
	< 1 kali seminggu	6	40.0	40.0	66.7
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	80.0
	3 kali atau lebih dalam seminggu	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 7 jam	6	40.0	40.0	40.0
	6-7 jam	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 85%	13	86.7	86.7	86.7
	75-84%	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Terbangun tengah malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	14	93.3	93.3	93.3
	3 kali atau lebih dalam seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Terbangun ke kamar mandi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 atau 2 kali seminggu	13	86.7	86.7	86.7
	3 kali atau lebih dalam seminggu	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tidak dapat bernafas nyaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Batuk atau mendengkur keras

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Merasa cuaca dingin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	6.7	6.7	6.7
	1 atau 2 kali seminggu	5	33.3	33.3	40.0
	3 kali atau lebih dalam seminggu	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Merasa cuaca panas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	10	66.7	66.7	66.7
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	80.0
	3 kali atau lebih dalam seminggu	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Mimpi buruk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	6.7	6.7	6.7
	< 1 kali seminggu	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Merasa nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	10	66.7	66.7	66.7
	< 1 kali seminggu	3	20.0	20.0	86.7
	1 atau 2 kali seminggu	1	6.7	6.7	93.3
	3 kali atau lebih dalam seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Alasan lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	2	13.3	13.3	13.3
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	26.7
	3 kali atau lebih dalam seminggu	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Gangguan Aktivitas Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	6.7	6.7	6.7
	< 1 kali seminggu	13	86.7	86.7	93.3
	1 atau 2 kali seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Kesulitan Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	13	86.7	86.7	86.7
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

POSTTEST

Kualitas Tidur Subyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	15	100.0	100.0	100.0

Jatuh Tertidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 15 menit	10	66.7	66.7	66.7
	16-30 menit	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tidak bisa tertidur > 30 menit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	5	33.3	33.3	33.3
	< 1 kali seminggu	5	33.3	33.3	66.7
	1 atau 2 kali seminggu	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 7 jam	6	40.0	40.0	40.0
	6-7 jam	9	60.0	60.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 85%	13	86.7	86.7	86.7
	75-84%	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Terbangun tengah malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	14	93.3	93.3	93.3
	< 1 kali seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Terbangun ke kamar mandi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	14	93.3	93.3	93.3
	1 atau 2 kali seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tidak dapat bernafas nyaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Batuk atau mendengkur keras

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Merasa cuaca dingin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	3	20.0	20.0	20.0
	1 atau 2 kali seminggu	12	80.0	80.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Merasa cuaca panas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	11	73.3	73.3	73.3
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	86.7
	3 kali atau lebih dalam seminggu	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Mimpi buruk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	6.7	6.7	6.7
	< 1 kali seminggu	14	93.3	93.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Merasa nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	13	86.7	86.7	86.7
	1 atau 2 kali seminggu	1	6.7	6.7	93.3
	3 kali atau lebih dalam seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Alasan lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	20.0	20.0	20.0
	< 1 kali seminggu	2	13.3	13.3	33.3
	1 atau 2 kali seminggu	10	66.7	66.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	15	100.0	100.0	100.0

Gangguan Aktivitas Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	1	6.7	6.7	6.7
	< 1 kali seminggu	13	86.7	86.7	93.3
	1 atau 2 kali seminggu	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Kesulitan Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	13	86.7	86.7	86.7
	1 atau 2 kali seminggu	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel Silang Data Umum dengan Posttest

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

Usia * Posttest Crosstabulation

			Posttest		
			Buruk	Baik	Total
Usia	< 20 tahun	Count	3	1	4
		% within Usia	75.0%	25.0%	100.0%
	20-35 tahun	Count	0	11	11
		% within Usia	.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Usia	20.0%	80.0%	100.0%

Olahraga * Posttest Crosstabulation

			Posttest		
			Buruk	Baik	Total
Olahraga	Tidak pernah	Count	3	10	13
		% within Olahraga	23.1%	76.9%	100.0%
	Seminggu sekali	Count	0	2	2
		% within Olahraga	.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Olahraga	20.0%	80.0%	100.0%

Konsumsi Kopi * Posttest Crosstabulation

			Posttest		
			Buruk	Baik	Total
Konsumsi Kopi	Ya	Count	3	2	5
		% within Konsumsi Kopi	60.0%	40.0%	100.0%
	Tidak	Count	0	10	10
		% within Konsumsi Kopi	.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Konsumsi Kopi	20.0%	80.0%	100.0%

Kebiasaan Sebelum Tidur * Posttest Crosstabulation

			Posttest		
			Buruk	Baik	Total
Kebiasaan Sebelum Tidur	Minum susu	Count	0	2	2
		% within Kebiasaan Sebelum Tidur	.0%	100.0%	100.0%
	Membaca	Count	3	0	3
		% within Kebiasaan Sebelum Tidur	100.0%	.0%	100.0%
	Cuci muka/wudhu	Count	0	10	10
		% within Kebiasaan Sebelum Tidur	.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kebiasaan Sebelum Tidur	20.0%	80.0%	100.0%

Gangguan Tidur * Posttest Crosstabulation

			Posttest		
			Buruk	Baik	Total
Gangguan Tidur	Nyeri	Count	2	2	4
		% within Gangguan Tidur	50.0%	50.0%	100.0%
	Gerakan janin	Count	1	10	11
		% within Gangguan Tidur	9.1%	90.9%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Gangguan Tidur	20.0%	80.0%	100.0%

Tabel Silang Jawaban Per Indikator dengan Posttest Kualitas Tidur

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

Kualitas Tidur Subyektif * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Kualitas Tidur Subyektif	Baik	Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Jatuh Tertidur * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Jatuh Tertidur	<= 15 menit	Count	1	9	10
		% within Kualitas Tidur	33.3%	75.0%	66.7%
	16-30 menit	Count	2	3	5
		% within Kualitas Tidur	66.7%	25.0%	33.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Tidak bisa tertidur > 30 menit * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Tidak bisa tertidur > 30 menit	Tidak pernah	Count	0	5	5
		% within Kualitas Tidur	.0%	41.7%	33.3%
	< 1 kali seminggu	Count	1	4	5
		% within Kualitas Tidur	33.3%	33.3%	33.3%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	2	3	5
		% within Kualitas Tidur	66.7%	25.0%	33.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Durasi Tidur * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Durasi Tidur	> 7 jam	Count	1	5	6
		% within Kualitas Tidur	33.3%	41.7%	40.0%
	6-7 jam	Count	2	7	9
		% within Kualitas Tidur	66.7%	58.3%	60.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Efisiensi Tidur * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Efisiensi Tidur	> 85%	Count	2	11	13
		% within Kualitas Tidur	66.7%	91.7%	86.7%
	75-84%	Count	1	1	2
		% within Kualitas Tidur	33.3%	8.3%	13.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Terbangun tengah malam * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Terbangun tengah malam	Tidak pernah	Count	3	11	14
		% within Kualitas Tidur	100.0%	91.7%	93.3%
	< 1 kali seminggu	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Terbangun ke kamar mandi * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Terbangun ke kamar mandi	< 1 kali seminggu	Count	3	11	14
		% within Kualitas Tidur	100.0%	91.7%	93.3%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Tidak dapat bernafas nyaman * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Tidak dapat bernafas nyaman	Tidak pernah	Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Batuk atau mendengkur keras * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Batuk atau mendengkur keras	Tidak pernah	Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Merasa cuaca dingin * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Merasa cuaca dingin	< 1 kali seminggu	Count	0	3	3
		% within Kualitas Tidur	.0%	25.0%	20.0%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	3	9	12
		% within Kualitas Tidur	100.0%	75.0%	80.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Merasa cuaca panas * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Merasa cuaca panas	< 1 kali seminggu	Count	3	8	11
		% within Kualitas Tidur	100.0%	66.7%	73.3%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	0	2	2
		% within Kualitas Tidur	.0%	16.7%	13.3%
	3 kali atau lebih dalam seminggu	Count	0	2	2
		% within Kualitas Tidur	.0%	16.7%	13.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Mimpi buruk * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Mimpi buruk	Tidak pernah	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
	< 1 kali seminggu	Count	3	11	14
		% within Kualitas Tidur	100.0%	91.7%	93.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Merasa nyeri * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Merasa nyeri	Tidak pernah	Count	3	10	13
		% within Kualitas Tidur	100.0%	83.3%	86.7%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
	3 kali atau lebih dalam seminggu	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Alasan lain * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Alasan lain	Tidak pernah	Count	0	3	3
		% within Kualitas Tidur	.0%	25.0%	20.0%
	< 1 kali seminggu	Count	1	1	2
		% within Kualitas Tidur	33.3%	8.3%	13.3%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	2	8	10
		% within Kualitas Tidur	66.7%	66.7%	66.7%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Penggunaan Obat Tidur * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Penggunaan Obat Tidur	Tidak pernah	Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Gangguan Aktivitas Sosial * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Gangguan Aktivitas Sosial	Tidak pernah	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
	< 1 kali seminggu	Count	3	10	13
		% within Kualitas Tidur	100.0%	83.3%	86.7%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	0	1	1
		% within Kualitas Tidur	.0%	8.3%	6.7%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Kesulitan Pekerjaan * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		
			Buruk	Baik	Total
Kesulitan Pekerjaan	Tidak pernah	Count	3	10	13
		% within Kualitas Tidur	100.0%	83.3%	86.7%
	1 atau 2 kali seminggu	Count	0	2	2
		% within Kualitas Tidur	.0%	16.7%	13.3%
Total		Count	3	12	15
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Jawaban Posttes Responden dengan Kualitas Tidur Buruk

Kualitas Tidur Subyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	3	100.0	100.0	100.0

Jatuh Tertidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<= 15 menit	1	33.3	33.3	33.3
	16-30 menit	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Tidak bisa tertidur > 30 menit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	1	33.3	33.3	33.3
	1 atau 2 kali seminggu	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 7 jam	1	33.3	33.3	33.3
	6-7 jam	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 85%	2	66.7	66.7	66.7
	75-84%	1	33.3	33.3	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Terbangun tengah malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Terbangun ke kamar mandi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	3	100.0	100.0	100.0

Tidak dapat bernafas nyaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Batuk atau mendengkur keras

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Merasa cuaca dingin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 atau 2 kali seminggu	3	100.0	100.0	100.0

Merasa cuaca panas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	3	100.0	100.0	100.0

Mimpi buruk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	3	100.0	100.0	100.0

Merasa nyeri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Alasan lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	1	33.3	33.3	33.3
	1 atau 2 kali seminggu	2	66.7	66.7	100.0
	Total	3	100.0	100.0	

Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Gangguan Aktivitas Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 kali seminggu	3	100.0	100.0	100.0

Kesulitan Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	3	100.0	100.0	100.0

Hasil Uji Wilcoxon

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	12[b]	6.50	78.00
	Ties	3[c]		
	Total	15		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Test Statistics[b]

	Posttest - Pretest
Z	-3.464[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 10

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI



Judul proposal Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,

Judul Proposal : pengaruh aromaterapi lawender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3
Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**

Disetujui oleh:

Pembimbing	Nama Pembimbing	Tanggal Disetujui	Tanda Tangan
I	**Dr. Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes NIK. 162 601 021**	26/11	
II	**CATUR PRASASTIA LUKITA DEWI.,S.Kep.Ns.,M.Kes NIK. 162 601 027**	ad. tema. kualitas tidur Bumil → intervensi.	21/11 2010.

Lampiran 11

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing I : **Dr.Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	26/12		
2			
3	22/12		
4	7/1		
5	11/1		

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing I : **Dr.Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
6	23/1 19	Ran lab 1, 2, 3, lengkapi [illegible] & lab [illegible] [illegible]	[signature]
7	30/1 19	[illegible] acc [illegible]	[signature]

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing I : **Dr.Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	16-4-15	Pm dkt tabsis → Pemilihan dkt Pm bab IV, V	
	3-5-19	Pm bab IV, V Lengkap sesuai pemasukan	
	13-5-19	Pem alasan, pertikan studi pengaruh bahasa	
	14-5-19	pengg acc ujian sidang	

Lampiran 12

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing II : **Catur Prasastia LD, S.Kep.Ns., M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	21/11/2018	acc. ferma.	
	2/1 2019	- BAB I mana ? - ⊕ konsep.	
	5/1 2019	- Perkuat justifikasi. - Jambahkan konsep tidur u/ bumil. - Mev. k. konsep. - Buat BAB III	
	28/1 2019	- Merisi LB. - Mev. BAB III.	

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
judul Proposal : **PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing II : **CATUR PRASASTIA LUKITA DEWI.,S.Kep.Ns.,M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	9/2 2015	- prev. [illegible] III - prev. [illegible] sup. - persiapan sempro.	[signature]
	9/2 2015	- aa. sempro	[signature]

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : **Maisaro**
NIM : **201501117**
Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**
Pembimbing II : **Catur Prasastia.L.D, S.Kep. Ns., M.Kes**

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
	26/4 19.	- Revisi mulai BAB III - Revisi Hbd & p'bahasan	
	13/5 19	- Revisi pyrasi → sesuaikan penelitian	
	14/5 19.	- Revisi mulai. p'bahasan. & saran. - Buat ABSTRAK	
	17/5 19	acc. sidg	

Lampiran 13

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI



Proposal Skripsi ini telah diujikan,

Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**

Nama Mahasiswa : **Maisaro**

NIM : **201501117**

Tanggal Ujian : **14 februari 2019**

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	**Penguji I:** **Ima Rahmawati, M.Si**	1.Latar Belakang 2. Perbaiki Studi Pendahuluan	
2	**Penguji II:** **Dr.Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes**	1. Lengkapi Konsep Teori 2. Pertegas Teori	
3	**Penguji III:** **Catur Prasastia.L.D, S.Kep. Ns., M.Kes**	1.Kriteria Inklusi dan Ekslusi 2. Lengkapi Konsep Teori 3. Perbaiki Kuesioner	

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net



LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diujikan,

Judul Proposal : **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**

Nama Mahasiswa : **Maisaro**

NIM : **201501117**

Tanggal Ujian : **25 Mei 2019**

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	**Penguji I:** **Ima Rahmawati, M.Si**	**1. Validasi hasil akhir**	
2	**Penguji II:** **Dr.Indah Lestari.,S.Kep.Ns.,M.Kes**	**1. Validasi hasil akhir** **2. Keterbatasan** **3. Saran**	
3	**Penguji III:** **Catur Prasastia.L.D, S.Kep. Ns., M.Kes**	**1.Validas hasil akhir** **2.Keterbatasan** **3. Saran**	

Dokumentasi







