SKRIPSI

PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRISEMESTER III

(Studi *Pre Eksperimental* di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto)

MAISARO

NIM: 201501117

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA SEHAT PPNI

MOJOKERTO

2019

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

(Studi Pre Eksperimental di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto)

MAISARO
NIM : 201501117

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO

2019

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA NGROWO DAN DESA SALEN KECAMATAN BANGSAL KABUPATEN MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan
Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

MAISARO
NIM : 201501117

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2019

SURAT PERNYATAAN

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, Mei 2019

Yang menyatakan



MAISARO
NIM : 201501117

LEMBAR PERSETUJUAN

skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

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

Nama : MAISARO

NIM : 201501117

Pada tanggal : Mei 2019

Oleh:

Pembimbing I

Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes
NIK. 162 601 021

Pembimbing II

Catur Prasastia. L. D, S.Kep. Ns., M.Kes
NIK. 162 601 097

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Nama : MAISARO

Nim : 201501117

Judul : Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pada tanggal : 25 Mei 2019

Mengesahkan :

Tim penguji		Tanda tangan
Ketua	: Ima Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Si.	(.....)
Anggota	: Dr. Indah Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes.	(.....)
Anggota	: Catur Prasastia Lukita Dewi., S.Kep., Ns., M.Kes.	(.....)

Mengetahui,

Ka Prodi S1 Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI

Kabupaten Mojokerto

Ana Zakiyah, M.Kep

NIK. 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto". Selesainya penulisan 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. Kepala Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Dr. M. Sajidin, S.Kp, M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
3. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
4. Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Catur Prasastia. L. D, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Staff Dosen dan Karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
7. Responden yang telah meluangkan waktu dan bekerja sama untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyususnan skripsi ini.

Mojokerto, Mei 2019

Penulis

MOTTO

Seseorang Bisa Duduk di Tempat Teduh Sekarang

Karena Seseorang Telah Menanam Pohon Sejak Lama

By: Maisaro

PERSEMBAHAN

Ya allah, segala puji dan syukur hanya pada-Mu. Hanya engkaulah sang penolong sejati dalam hidupku. Hanya kepada-Mu kami memohon pertolongan dan memanjatkan doa disetiap harinya. Dan dengan kuasa dan kekuatan-Mu lah hamba dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Saya persembahkan Skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku abah Ali ridlo dan ibunda tercinta Komariyah yang tiada henti-hentinya mendoakan saya, memberikan kasih sayang,perhatian, motivasi dan dukungan untuk menjadikanku orang yang sukses, terimaksih atas semua kerja keras tanpa mengenal lelah dan semua pengorbanan selama ini. Semoga nanti anakmu ini bisa membuat abah dan ibu bangga. Adikku tercinta Salwa Humairoh yang membuatku semangat.
2. Keluarga besar yang ku cintai, yang selalu mendoakan, mendukung dan menjadi penyemangantku, terimakasih banyak
3. Semua Dosen, terutama Ibu Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I dan Ibu Catur Prasastia Lukita Dewi, Skep. Ns., M.Kes selaku pembimbing II, saya mengucapkan banyak terimakasih telah meluangkan waktu untuk membimbing saya dan sudah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat. Semoga allah SWT senantiasa melindungi dan meninggikan derajat beliau
4. Sahabat dan orang yang tercinta Mas Vicky, Rina Andriyanti, Armila Yustikawati,Ayu Oktaviana , Nadia Anita, Wahyu Riska, Candra Reta, Hidayatul lailiyah, Indah Prastiwi, M. Dani dan semua teman kelas C terimakasih atas kebersamaannya selama 4 tahun ini selalu saling menyemangati dan saling membantu
5. Teman seangkatan 2015 serta teman sepembimbingan saya yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih banyak

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM i
SURAT PERNYATAAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
KATA PENGANTAR iv
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
ABSTRACT viii
ABSTRAK ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
DAFTAR ARTI SINGKATAN xvii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.3.1 Tujuan Umum 5
1.3.2 Tujuan Khusus 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Aromaterapi Lavender 6
2.1.1 Pengertian 6
2.1.2 Jenis dan Manfaat Aromaterapi 7
2.1.3 Aromaterapi Lavender 9

2.1.4 Kandungan Minyak Lavender 9
2.1.5 Farmakodinamik Minyak Atsiri dalam Aromaterapi Lavender: 10
2.1.6 Farmakokinetik Aromaterapi Lavender 12
2.1.7 Cara Penggunaan 13
2.1.8 Kontra Indikasi Aromaterapi Lavender 17
2.2 Konsep Tidur 19
2.2.1 Pengertian tidur 19
2.2.2 Fisiologi Tidur 19
2.2.3 Jenis Tidur 20
2.2.4 Siklus Tidur 23
2.2.5 Fungsi tidur 25
2.2.6 Kebutuhan Tidur 26
2.2.7 Kualitas Tidur 26
2.2.8 Gangguan Tidur 30
2.2.9 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur 32
2.3 Konsep Ibu Hamil Trimester III 35
2.3.1 Pengertian 35
2.3.2 Perubahan Fisiologis Trimester III 36
2.3.3 Perubahan Psikologis Trimester III 37
2.3.4 Ketidaknyamanan Trimester III 38
2.4 Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III 42
2.5 Kerangka Teori 46
2.6 Kerangka Konseptual 47
2.7 Hipotesis Penelitian 47
BAB 3 METODE PENELITIAN 49
3.1 Desain Penelitian 49
3.2 Populasi, Sampling, dan Sampel 50
3.2.1 Populasi 50
3.2.2 Sampling 50
3.2.3 Sampel 50

3.3 Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 51
3.3.1 Variabel 51
3.3.2 Definisi Operasional 52
3.4 Prosedur Penelitian 53
3.5 Pengumpulan Data 58
3.5.1 Instrumen Pengumpulan Data 58
3.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 58
3.6 Analisis Data 59
3.6.1 *Editing* 59
3.6.2 *Coding* 59
3.6.3 *Scoring* 61
3.6.4 *Tabulating* 62
3.6.5 Teknik Analisis Data 62
3.7 Etika penelitian 63
3.7.1 *Informed concent* (Persetujuan Responden) 63
3.7.2 *Anonimity* (Tanpa Nama) 63
3.7.3 *Confidentiality* (Kerahasiaan) 63
3.8 Keterbatasan Penelitian 64
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 65
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian 65
4.2 Hasil Penelitian 66
4.2.1 Data Umum 66
4.2.2 Data Khusus 67
4.3 Pembahasan 69
4.3.1 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto 69
4.3.2 Efektivitas Aromaterapi Lavender Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Ngrowo dan Desa Salen Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto 76
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 80
5.1 Kesimpulan 80

5.2 Saran 80
5.2.1 Bagi Ibu Hamil Trimester III 80
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan bidan 80
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 81
5.2.4 Bagi Tempat Penelitian 81
DAFTAR PUSTAKA 82
LAMPIRAN 86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Kerja Aromaterapi 13

Gambar 2.2 Gelombang Otak saat Kondisi Tidur dan Bangun (a) Bangun namun diam, (b) Bangun selama aktivitas mental intensif, (c) Tertidur 23

Gambar 2.3 Siklus Tidur 25

Gambar 2.4 Kerangka Teori 46

Gambar 2.5 Kerangka Konseptual 47

Gambar 3.1 Kerangka Kerja 57

Gambar 4.1 Perbandingan Indikator Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender 68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan dan Kegunaan Lavender Bagi Tubuh 10

Tabel 2.2 Pola Tidur Sesuai Tingkatan Usia 26

Tabel 3.1 Definisi Operasional 53

Tabel 3.2 *Pittsburgh Sleep Quality Index* 58

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan Maret 2019 66

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto pada bulan Maret 2019 67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian 86
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian 87
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden 90
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 91
Lampiran 5 Kisi-Kisi Kuesioner 92
Lampiran 6 Instrumen Penelitian 94
Lampiran 7 Lembar Observasi Tidur 97
Lampiran 8 Kuesioner Asli PSQI 98
Lampiran 9 SOP Aromaterapi Lavender 104
Lampiran 10 Lembar Pengajuan Judul 130
Lampiran 11 Lembar Bimbingan skripsi Pembimbing 1 131
Lampiran 12 Lembar Bimbingan skripsi Pembimbing 2 134
Lampiran 13 Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi 137

DAFTAR ARTI SINGKATAN

AMPA	: Asam α Amino 3-Hidroksi 5-Metil 4-Isoksazolepropionat
BAK	: Buang air kecil
BSR	: *Bulbar Synchronizing Regional*
dkk	: dan kawan-kawan
EEG	: *Electro Enchepalo Gram*
et al	: *et aliance*
GABA	: *Gamma Amino Butyric Acid*
iGLUR	: *ion glutamat ionotropik*
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
LEO	: *Lavender Essential Oil*
MAO-A	: *Monoamine Oxidase-A*
NMDA	: *N-Methyl-D-Aspartate*
NREM	: *Non-Rapid Eye Movement*
PSQI	: *Pittsburgh Sleep Quality Index*
RAS	: *Reticular Activating System*
REM	: *Rapid Eye Movement*
SERT	: *Serotonin Transporter*

DAFTAR PUSTAKA

Afshar, M. K., Moghadam, Z. B., Montazeri, A., & Mokhtari, P. (2015). Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women, *17*(4). https://doi.org/10.5812/ircmj.17(4)2015.25880

Agustina, R., Astika, E., & Wardani, H. W. (2018). Primigravida Trimester Iii. *Kehamilan*, *6*, 1–10.

Andriana, E. (2011). Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan.

Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., & Damayanti, I. P. (2014). *Panduan Lengkap Ketrampilan Kebidanan 1*. Yogyakarta: Deepublish.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta.* jakarta: PT. Rineka Cipta.

Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Astuti, F., Susmitha, D. R., & Sumartyawati, N. M. (2017). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB, *3*(2), 50–55.

Atika, A. F. (2013). Back massage.

Bahri, A., & Saifudin. (2009). *Ilmu Kebidanan* (Edisi 4 Ce). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Carole, B., Msn, S., & Gnp, A. N. P. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), *29*(6), 1–2.

Colás, C., Galera, H., Añibarro, B., Soler, R., Navarro, A., Jáuregui, I., … Green, D. J. (2012). Assessment of flow-mediated dilation in humans: a methodological and physiological guideline. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, *300*(1), H2–H12. https://doi.org/10.1152/ajpheart.00471.2010

Dee, N. (2009). *Memahami Mimpi* (yogyakarta). pustaka Pelajar.

Dement, W., Kryger, & Roth, T. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier Ltd.

Dewi, V., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Giddes, & Grosset. (2000). *Terapi Sehat Dengan Pengobatan Alternatif.* Bandung.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.* jakarta: EGC.

Heinrich. (2009). *Farmakologis dan Fitoterapi.* jakarta: EGC.

Hidayat, A. (2010). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika.

Indrawati, L., Mubarak, W., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Jakarta: Salemba Medika.

Institut Of Medicine. (1979). *Sleeping Pills, Insomnia, and Medical Practice.* washington: Institut Of Medicine.

Jaelani. (2009). *Aroma Terapi* (1st ed.). jakarta: Pustaka Populer Obor.

Jamalzehi, A., Omeidi, K., Javadi, M., & Dashipour, A. (2017). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaie Hospital of Zahedan. *Scholar Research Library*, *9*(2), 194–201. Retrieved from www.scholarsresearchlibrary.com

Jordan, R., Farley, C. ., & Grace, K. . (2018). *Prenatal and Postnatal Care: A Woman Centered Approach.* Ne York: Wiley Blackwell.

Julianto. (2016). *Minyak Atsiri Bunga Indonesia.* Yogyakarta: Deepublish.

Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan SPA.*

Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia, (5), 5–8.

Laura, D., Misrawati, & Woferst, R. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum, *2*(2).

López, V., Nielsen, B., Solas, M., Ramírez, M. J., & Jäger, A. K. (2017). Exploring pharmacological mechanisms of lavender (Lavandula angustifolia) essential oil on central nervous system targets. *Frontiers in Pharmacology*, *8*(MAY), 1–8. https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280

Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB.* jakarta: EGC.

Nofiyanto, M., Prabowo, T., Studi, P., Keperawatan, I., Jenderal, S., & Yogyakarta, A. Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bntul, *5*(1), 14–22.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* jakarta: PT. Rineka

Cipta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: salemba Medika.

Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis.* Jakarta: salemba medika.

Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental Keperawatan.* Salemba Medika.

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

Price, L., & Price, S. (1997). *Aromaterapi bagi profesi kesehatan.* jakarta: EGC.

Rafknowledge. (2009). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya.* jakarta: PT Elex. Media Komputindo.

Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula angustifolia) dalam Menurunkan Risiko Insomnia Lavender Flower (Lavandula angustifolia) Aromatherapy in Lowering the Risk of Insomnia, *6*, 60–63.

Romauli, S. (2011). *Buku ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2018). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *38*, 168–176. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.005

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Yogyakarta: Graha Ilmu.

Shah, Y. R., Sen, D. J., Patel, R. N., Patel, J. S., Patel, A. D., & Prajapati, P. M. (2011). Available online http://www.ijddr.in Covered in Official Product of Elsevier , The Netherlands © 2010 IJDDR Aromatherapy : The Doctor Of Natural Harmony Of Body & Mind, *3*(1), 286–294.

Sharma, S. (2009). *Aroma Therapy. Terjemahan Alexander Sindoro.* Jakarta: Kharisma Publishing Group.

Sukorini, M. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, *12*(1), 1–12. https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12

Sulistyawati, A. (2013). *Pelayanan Keluarga Berencana.* Jakarta: Salemba Medika.

Supriyatna, Febriyanti, R. M., Dewanto, Wijaya, I., & Ferdiansyah, F. (2015). *Fitoterapi Sistem Organ : Pandangan Dunia Barat Terhadap Obat Herbal Global.* Yogyakarta: Deepublish.

Ulung, G. (2014). *Sehat Alami dengan Herbal-250 Tanaman Berkhasiat Obat.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

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