



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DENGAN MUROTAL AL-QUR'AN
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI
UPTD PUSKESMAS PAGERAGEUNG
KABUPATEN TASIKMALAYA**

HANIFAH
NIM: P20624324090

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2025**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KOMBINASI AROMATERAPI
LAVENDER DENGAN MUROTAL AL-QUR'AN
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI
UPTD PUSKESMAS PAGERAGEUNG
KABUPATEN TASIKMALAYA**

**HANIFAH
NIM: P20624324090**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2025**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER DENGAN MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS PAGERAGEUNG KABUPATEN TASIKMALAYA

Hanifah

**Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya**

Email: hanifah031994@gmail.com

Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis menjelang persalinan. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, emosional, serta kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi lavender dan murotal Al-Qur'an diketahui memiliki efek relaksasi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi aromaterapi lavender dengan murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain *pre-post test design without a control group* dengan jumlah sampel 40 ibu hamil trimester III yang dipilih melalui teknik purposive sampling di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pagerageung.

Pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor PSQI pretest adalah 9,90, sedangkan rata-rata skor posttest menurun menjadi 5,70, sehingga terjadi penurunan rata-rata sebesar 4,20 poin. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,001$).

Kesimpulannya, kombinasi aromaterapi lavender dan murotal Al-Qur'an efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai metode relaksasi nonfarmakologis yang aman, praktis, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal.

Kata kunci: kualitas tidur, aromaterapi lavender, murotal Al-Qur'an, kehamilan trimester III, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF COMBINING LAVENDER AROMATHERAPY WITH MUROTAL AL-QUR'AN IN IMPROVING SLEEP QUALITY OF THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMAN AT UPTD PUSKESMAS PAGERAGEUNG KABUPATEN TASIKMALAYA

Hanifah

**Tasikmalaya Health Polytechnic Tasikmalaya Applied Midwifery
Undergraduate Study Program**

Email: hanifah031994@gmail.com

Sleep disturbances are commonly experienced by third-trimester pregnant women due to physiological discomfort and psychological changes approaching labor. These conditions may negatively affect maternal physical health, emotional well-being, and readiness for childbirth. Non-pharmacological interventions, such as lavender aromatherapy and Qur'anic recitation (murottal), are known to provide relaxation effects that may help improve sleep quality.

This study aimed to determine the effectiveness of combining lavender aromatherapy with Qur'anic recitation in improving the sleep quality of third-trimester pregnant women. A pre-post test design without a control group was used. A total of 40 third-trimester pregnant women were selected using purposive sampling in the working area of UPTD Puskesmas Pagerageung.

Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the mean PSQI pretest score was 9.9, which decreased to 5.7 in the posttest, indicating an average reduction of 4.2 points. The Shapiro-Wilk test revealed that the data were not normally distributed; therefore, the Wilcoxon test was used for analysis. The Wilcoxon test showed a significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.001$).

In conclusion, the combination of lavender aromatherapy and Qur'anic recitation is effective in improving sleep quality among third-trimester pregnant women. This intervention can be recommended as a safe, practical, and accessible non-pharmacological relaxation method in antenatal care services.

Keywords: sleep quality; third-trimester pregnancy; lavender aromatherapy; murotal Al-Qur'an; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Efektivitas Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Murotal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya" ini dengan lancar.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Atas izin Allah dan bantuan berbagai pihak serta arahan dari pembimbing sampai akhirnya skripsi ini dapat selesai disusun tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada ;

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M. Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Sri Gustini, SST., M. Keb., selaku Dosen Pembimbing Utama penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
5. Qanita Wulandara, SST., M. Keb, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang memberikan banyak bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
6. Selanjutnya terimakasih kepada seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan materil hingga selesainya skripsi ini.

7. Terimakasih kepada seluruh rekan-rekan seperjuangan dari Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan yang telah saling memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tasikmalaya, November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Ruang Lingkup.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
1. Aspek Teoritis.....	9
2. Aspek Praktis.....	9
F. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Telaah Pustaka.....	13
1. Kehamilan.....	13
2. Kualitas Tidur.....	24
3. Aromaterapi Lavender.....	36
4. Murotal Al-Qur'an.....	43

5. Standarisasi Intervensi.....	47
B. Kerangka Teori.....	50
C. Kerangka Konsep.....	52
D. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	54
B. Subjek Penelitian.....	55
1. Populasi.....	55
2. Sampel.....	55
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	56
1. Waktu Penelitian.....	56
2. Tempat Penelitian.....	56
D. Variabel Penelitian.....	56
1. Variabel Bebas.....	56
2. Variabel Terikat.....	56
E. Definisi Operasional.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Alat Ukur atau Instrument.....	59
H. Uji Validitas Instrumen.....	59
I. Prosedur Penelitian.....	60
J. Teknis Pengelolaan Data.....	64
K. Rancangan Analisa Data.....	65
L. Manajemen Data dan Etika Penelitian.....	66
M. Kelemahan/ Hambatan Penelitian.....	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil Penelitian.....	70
1. Deskripsi Umum Tempat Penelitian.....	70
2. Karakteristik Responden.....	72
3. Analisis Univariat.....	74
4. Analisis Bivariat.....	79
B. Pembahasan.....	81

BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Rangkuman Studi Intervensi murotal dan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur, Kecemasan, dan Kenyamanan pada Berbagai Populasi.....	11
Tabel 2.1	Standarisasi Intervensi Aromaterapi Lavender.....	47
Tabel 2.2	Standarisasi Intervensi murotal Al-Qur'an.....	47
Tabel 2.3	Standarisasi Lingkungan Intervensi.....	48
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	58
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	72
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Paritas Responden.....	73
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Responden.....	73
Tabel 4.4	Rata-rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Aromaterapi Lavender dengan Murotal Al-Qur'an di UPTD Puskesmas Pagerageung.....	74
Tabel 4.5	Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III sebelum diberikan kombinasi Aromaterapi Lavender dengan Murotal Al-Qur'an.....	75
Tabel 4.6	Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III sesudah diberi kombinasi Aromaterapi Lavender dengan Murotal Al-Qur'an di UTD Puskesmas Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya.....	75
Tabel 4.7	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Menurut Karakteristik Usia Responden Sebelum Intervensi.....	76
Tabel 4.8	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Menurut Karakteristik Usia Responden Sesudah Intervensi.....	77
Tabel 4.9	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Menurut Karakteristik Paritas Responden Sebelum Intervensi.....	77
Tabel 4.10	Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Menurut Karakteristik Paritas Responden Sesudah Intervensi.....	78
Tabel 4.11	Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Aromaterapi Lavender dengan Murotal Al-Qur'an di UPTD Puskesmas Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya.....	80

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	50
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	52
Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Tanda Terima Pendahuluan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Layak Etik dari KEPK
- Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuisioner Kualitas Tidur PSQI
- Lampiran 9 Kisi-kisi Kuisioner PSQI
- Lampiran 10 Tabel Konversi Skor PSQI Perkomponen
- Lampiran 11 Lembar Ceklis Pelaksanaan Intervensi Kombinasi Aromaterapi
Lavender dengan Murotal Al-Qur'an bagi Ibu Hamil
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi dan Bimbingan
- Lampiran 13 Rekap Data Penelitian
- Lampiran 14 Rekap Ceklis Pelaksanaan Intervensi Kombinasi Aromaterapi
Lavender dengan Murotal Al-Qur'an
- Lampiran 15 Analisis Karakteristik Responden
- Lampiran 16 Analisis Univariat
- Lampiran 17 *Test of Normality*
- Lampiran 18 Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*
- Lampiran 19 Jadwal Penelitian
- Lampiran 20 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian