

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN *LEMONGRASS*
HYDROTHERAPY (RENDAM KAKI) DI DESA YOSORATI
KECAMATAN SUMBERBARU**

SKRIPSI

MALINDA PUTRI PRAMESWARI

NIM. P17331221010



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN *LEMONGRASS*
HYDROTHERAPY (RENDAM KAKI) DI DESA YOSORATI
KECAMATAN SUMBERBARU**

Skripsi ini telah disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan
program Pendidikan Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan
Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

MALINDA PUTRI PRAMESWARI

NIM. P17331221010



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JEMBER
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Malinda Putri Prameswari

NIM : P17331221010

Judul Skripsi : Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian *Lemongrass Hydrotherapy* (Rendam Kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, maka kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 07 Juni 2020
Yang Membuat Pernyataan,



Malinda Putri Prameswari
NIM. P17331221010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian *Lemongrass Hydrotherapy* (Rendam Kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru, oleh Malinda Putri Prameswari NIM P17331221010 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jember, 17 Juni 2026

Pembimbing



Kiswati, SST., M.Kes
NIP. 196807171988032003

Mengetahui,

Ketua Progam Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes.
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Lemongrass Hydrotherapy (Rendam Kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru, Jember, oleh Malinda Putri Prameswari NIM. P17331221010 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 24 Juni 2026

Penguji Ketua



Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb.

NIP. 197804172002122003

Dewan Penguji
Penguji Anggota I



I Gusti Ayu Karnasih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.

NIP. 196811051994032002

Penguji Anggota II



Kiswati, SST., M.Kes.

NIP. 196807171988032003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes

NIP.196607271991032003



Susilawati, SST., M.Kes

NIP. 197412032002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian *Lemongrass Hydrotherapy* (Rendam Kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru” tepat waktu. Dalam pengerjaannya, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep.,Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Malang, yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
2. Rita Yulifah, S.Kp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Susilawati, SST., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.
4. Kiswati, SST., M.Kes selaku pembimbing yang selalu memberikan arahan.
5. Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb selaku penguji utama.
6. I Gusti Ayu Karnasih, M,Kep., Ns.Sp.Kep.Mat. selaku penguji kedua.

Jember, 07 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 2	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Perubahan anatomi fisiologi kehamilan trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Ketidaknyamanan trimester III	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Faktor-faktor yang memengaruhi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Dampak kualitas tidur buruk pada ibu hamil Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Resiko kualitas tidur buruk terhadap kehamilan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Penanganan	Error! Bookmark not defined.

2.2.6	Evaluasi kualitas tidur	Error! Bookmark not defined.
2.3	Konsep Hydrotherapy (Rendam Kaki)...	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Manfaat Hydrotherapy (Rendam Kaki)	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Prosedur dalam Hydrotherapy (Rendam Kaki)	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Mekanisme Hydrotherapy (Rendam Kaki) dalam Meningkatkan Kualitas Tidur dengan Campuran Lemongrass.....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Konsep <i>Lemongrass</i> (Serai)	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.6	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 3		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Kriteria Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.5	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10	Metode Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.11	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.12	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.13	Dasar Pengambilan Keputusan	Error! Bookmark not defined.
BAB 4		Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Keterbatasan Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5		Error! Bookmark not defined.
PENUTUP		Error! Bookmark not defined.

5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbedaan Uterus Normal dan Uterus saat Hamil.....	12
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	64
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil Trimester III di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	75
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil Trimester III di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	76
Tabel 4.3	Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan gravida ibu hamil Trimester III di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	76
Tabel 4.4	Analisis kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum diberikan Lemongrass Hydrotherapy (rendam kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	77
Tabel 4.5	Analisis kualitas tidur ibu hamil Trimester III sesudah diberikan Lemongrass Hydrotherapy (rendam kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	78
Tabel 4.6	Perbedaan kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan Lemongrass Hydrotherapy (rendam kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru.....	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Skema Penelitian One Group Pretest-Posttest Design	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden (Inform Consent).	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 SOP Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Pernyataan Kesediaan Membimbing..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Penjelasan Sebelum Persetujuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Penyajian Data Tabel Silang	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Analisis Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Surat Pengajuan Rekomendasi Etik..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Surat Keterangan Layak Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Surat Pengajuan Ijin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Surat Rekomendasi Ijin Penelitian Bakesbangpol Jember	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Jember	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

CBT-I	: Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia
DIC	: Disseminated Intravascular Coagulation
GABA	: Gamma Aminobutyric Acid
GC-MS	: Gas Chromatography - Mass Spectrometry
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
HPA	: Hypothalamic – Pituitary – Adrenal axis
HPL	: Human Placental Lactogen
IgG	: Immunoglobulin G
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KPD	: Ketuban Pecah Dini
LED	: Laju Endap Darah
MSH	: Melanophore Stimulating Hormone
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
REM	: Rapid Eye Movement
WBC	: White Blood Cell
WHO	: World Health Organization

ABSTRAK

Prameswari, Malinda Putri, 2026. *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Lemongrass Hydrotherapy (Rendam Kaki) di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru*. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Kiswati, SST., M.Kes

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi kehamilan dan berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Secara global, prevalensi kualitas tidur buruk pada ibu hamil mencapai 43,9%, sedangkan di Indonesia berkisar antara 57,6%–79,5%, terutama pada trimester III. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *Lemongrass Hydrotherapy* (rendam kaki dengan air hangat dan serai). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian *Lemongrass Hydrotherapy* di Desa Yosorati Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur sedang hingga buruk di Desa Yosorati. Sampel berjumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi dilakukan dengan merendam kaki menggunakan air hangat bersuhu 37°C yang dicampur serai selama 15 menit setiap malam selama tujuh hari berturut-turut. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Sebelum intervensi, 80% responden memiliki kualitas tidur sedang dan 20% buruk. Setelah intervensi, 80% memiliki kualitas tidur baik, 13,3% sedang, dan 6,7% buruk. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<\alpha$ 0,05). **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *Lemongrass Hydrotherapy* pada ibu hamil trimester III. **Saran:** *Lemongrass Hydrotherapy* dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III, *Lemongrass Hydrotherapy*, rendam kaki, PSQI

ABSTRACT

Prameswari, Malinda Putri, 2026. *Differences in Sleep Quality Among Third-Trimester Pregnant Women Before and After Lemongrass Hydrotherapy (Foot Soak) in Yosorati Village, Sumberbaru District*. Thesis. Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Jember. Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Pembimbing : Kiswati,SST., M.Kes

Background: Poor sleep quality during the third trimester of pregnancy may increase the risk of various pregnancy complications and negatively affect both maternal and fetal health. Globally, the prevalence of poor sleep quality among pregnant women is 43.9%, while in Indonesia it ranges from 57.6% to 79.5%, particularly during the third trimester. One non-pharmacological intervention that may help improve sleep quality is *Lemongrass Hydrotherapy* (foot soaking in warm water infused with lemongrass). This study aimed to determine the difference in sleep quality among third-trimester pregnant women before and after receiving Lemongrass Hydrotherapy in Yosorati Village, Sumberbaru District, Jember Regency. **Methods:** This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all third-trimester pregnant women with moderate to poor sleep quality in Yosorati Village. The sample comprised 15 respondents selected using a total sampling technique. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The intervention consisted of soaking the feet every night in 37°C warm water infused with lemongrass for 15 minutes over seven consecutive days. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Results:** Before the intervention, 80% of the respondents had moderate sleep quality and 20% had poor sleep quality. After the intervention, 80% had good sleep quality, 13.3% had moderate sleep quality, and 6.7% had poor sleep quality. The *Wilcoxon Signed Rank Test* showed a p-value of 0.001 ($p < \alpha$ 0.05). **Conclusion:** There was a statistically significant difference in sleep quality among third-trimester pregnant women before and after receiving *Lemongrass Hydrotherapy*. **Recommendation:** *Lemongrass Hydrotherapy* may be considered a safe, simple, and affordable complementary therapy to help improve sleep quality among third-trimester pregnant women.

Keywords: Sleep quality, third-trimester pregnant women, *Lemongrass Hydrotherapy*, foot soak, PSQI.