

SKRIPSI

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* MENGGUNAKAN
MINYAK LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI**



DISUSUN OLEH:

**IKA PUTRI AF'IDATUN NISA'
P17321224090**

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

SKRIPSI

PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* MENGGUNAKAN MINYAK LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI

*Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang*



DISUSUN OLEH:

**IKA PUTRI AF'IDATUN NISA'
P17321224090**

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ika Putri Af'idatun Nisa'

NIM : P17321224090

Judul Skripsi : Pengaruh *Massage Effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya belum ada karya ilmiah 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 saya bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku

Kediri, 9 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



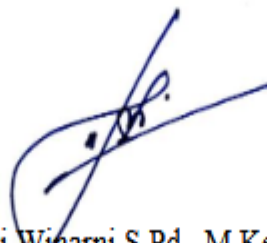
Ika Putri Af'idatun Nisa'
NIM. P17321224090

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh *Massage Effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri**, disusun oleh Ika Putri Af'idatun Nisa' NIM P17321224090 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Kediri, 1 Agustus 2025

Pembimbing



Sri Winarni S.Pd., M.Kes
NIP. 196410161986032002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **Pengaruh *Massage effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri**, disusun oleh Ika Putri Af'idatun Nisa' NIM P17321224090 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji **Ujian Sidang Skripsi** pada tanggal 5 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua Penguji

Penguji Anggota I

Penguji Anggota II

Sri Winarni S.Pd, M.Kes
NIP. 196410161986032002

Susanti Pratamaningtyas, M.Keb
NIP. 197601152002122001

Indah Rahmaningtyas, S.Kp, M.Kes
NIP. 196410051989032001

Ketua Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Malang

Ketua Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan Kediri

Rita Yulifah, S. Kp, M. Kes
NIP. 196607271991032003

Rahajeng Siti Nur Rahmawati, M. Keb
NIP. 198105052003122003

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas berkat dan rahmat-Nya lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Massage effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri” ini dengan baik dan tepat waktu.

Adapun tujuan penyusunan skripsi untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri.
2. Rita Yulifah, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan dukungan dan kesempatan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Rahajeng Siti Nur Rahmawati, M.Keb. selaku Ketua Progam Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Sri Winarni S.Pd, M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Susanti Pratamaningtyas, M.Keb. selaku dosen penguji 1 skripsi dan yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Indah Rahmaningtyas, S.Kp, M.Kes.selaku dosen penguji 2 skripsi dan yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. dr. Melda Nisrina Arista Mawarti, selaku kepala UPTD Puskesmas Sukorame dan seluruh staf selaku lahan penelitian, atas izin dan bantuan yang telah diberikan selama proses pengambilan data.
8. Bapak Sholekan dan Ibu Binti Hanifatul Mutholi'ah, selaku orangtua yang mendukung dalam penyusunan skripsi.
9. Teman-teman serta pihak lain yang telah memberikan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Kediri, 1 Agustus 2025

Peneliti

ABSTRAK

Nisa' Ika Putri Af'idatun, 2026. Pengaruh *Massage effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Sri Winarni S.Pd, M.Kes.

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, ketidaknyamanan fisik, serta perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah *Massage effleurage* menggunakan minyak lavender, yang memiliki efek relaksasi melalui stimulasi sentuhan dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* menggunakan minyak lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Menggunakan desain pra-eksperimental pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III dipilih menggunakan teknik accidental sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan selama tiga sesi melalui kunjungan rumah. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk hingga sangat buruk, setelah diberikan intervensi sebanyak 27 responden (90%) mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur baik. Nilai rata-rata skor PSQI menurun dari 9,87 menjadi 6,33, dan hasil uji statistik menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *massage effleurage* menggunakan minyak lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran faktor psikologis dan lingkungan untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

Kata Kunci: *Massage effleurage*, Minyak Lavender, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III, Terapi Non-Farmakologis.

ABSTRACT

Nisa' Ika Putri Af'idatun 2026. The Effect of Effleurage Massage Using Lavender Oil on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women in the Working Area of Sukorame Health Center Kediri Regency. Thesis, Applied Undergraduate Study Program of Midwifery, Kediri, Health Polytechnic, Ministry of Health, Malang. Supervisor: Sri Winarni S.Pd, M.Kes.

Sleep quality disorders are one of the complaints often experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological changes, physical discomfort, and psychological changes that occur during pregnancy. One non-pharmacological intervention that can be used to tackle this problem is effleurage massage using lavender oil, which has a relaxation effect through touch stimulation and aromatherapy. This study aims to determine the effect of Effleurage Massage using lavender oil on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the working area of Sukorame Health Center, Kediri City. Used a pre-experimental design a one-group pretest-posttest design approach. The study sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected using accidental sampling technique according to inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality before and after the intervention. Intervention in three sessions via home visits. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the intervention, most respondents had poor to very poor sleep quality after the intervention, 27 respondents (90%) reported an improvement to good sleep quality. The average PSQI score decreased from 9.87 to 6.33, and the statistical test results showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of effleurage massage using lavender oil on the sleep quality of pregnant women in their third trimester. Future research is recommended to employ a design with a control group, a larger sample size, and measurements of psychological and environmental factors to enhance the validity of the research findings.

Keywords: *Effleurage Massage, Lavender Oil, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women, Non Pharmacological Therapy.*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kehamilan	9
2.1.1 Pengertian Kehamilan	9
2.1.2 Trimester Kehamilan.....	11
2.1.3 Perubahan Fisiologis dan Psikologi selama Trimester III.....	12
2.1.4 Masalah Tidur dalam Trimester III yang terjadi pada Ibu Hamil ...	13
2.1.5 Tingkat Kebutuhan Tidur dan Istirahat yang optimal bagi Ibu Hamil	14
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil	15

2.1.7	Metode untuk Mencegah Gangguan Tidur	18
2.2	Kualitas Tidur.....	19
2.2.1	Pengertian Kualitas Tidur	19
2.2.2	Siklus Tidur dan Tahapan Tidur	21
2.2.3	Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Kualitas Tidur	22
2.2.4	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk	24
2.2.5	Metode Penilaian Kualitas Tidur	26
2.2.6	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	27
2.2.7	Studi Terkait Kualitas Tidur Ibu Hamil	30
2.3	Terapi Non-Farmakologis	31
2.3.1	Definisi Terapi Non-Farmakologis	31
2.3.2	Macam-macam Terapi Non-Farmakologis	32
2.3.3	Mekanisme Fisiologis dalam Terapi Non-Farmakologis.....	35
2.3.4	Manfaat Terapi Non-Farmakologis bagi Ibu Hamil.....	37
2.3.5	Keamanan Pengobatan Non-Farmakologis.....	40
2.4	<i>Massage effleurage</i>	42
2.4.1	Definisi <i>Massage effleurage</i>	42
2.4.2	Asal-usul dan Perkembangan Eflourage	43
2.4.3	Teknik <i>Massage effleurage</i>	44
2.4.4	Mekanisme Kerja Eflourage.....	48
2.4.5	Titik Kontraindikasi	50
2.4.6	Manfaat Pijat bagi Ibu Hamil.....	54
2.4.7	Pengaruh Pijat Eflourage pada Kualitas Tidur	56
2.4.8	Studi Sebelumnya Tentang Pijat <i>Effleurage</i>	57
2.5	Lavender Oil (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	58
2.5.1	Manfaat dan Komposisi Minyak Lavender.....	59
2.5.2	Fungsi Minyak Lavender	60
2.5.3	Manfaat Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur.....	61
2.5.4	Keamanan Minyak Lavender untuk Ibu Hamil.....	62
2.6	<i>Massage effleurage</i> dengan Minyak Lavender	63
2.6.1	Pengetahuan Mengenai Terapi Kombinasi	63
2.6.2	Mekanisme Sentuhan dan Aroma Sinergis	65

2.6.3	Manfaat Kombinasi Daripada Terapi Tunggal	66
2.7	Kerangka Konsep Penelitian	67
2.8	Hipotesis.....	69
BAB III		70
METODE PENELITIAN.....		70
3.1	Jenis Penelitian	70
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	71
3.3	Populasi dan Sampel	72
3.3.1	Populasi	72
3.3.2	Sampel dan Besar Sampel.....	73
3.3.3	Teknik <i>Sampling</i>	75
3.3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	76
3.4	Cara Pengumpulan Data	77
3.4.1	Data Primer	77
3.4.2	Data Sekunder	77
3.4.3	Perizinan.....	78
3.4.4	Pengambilan Data	78
3.5	Alat Pengumpulan Data	79
3.6	Variabel Penelitian	81
3.6.1	Variabel Dependent.....	81
3.6.2	Variabel Independent	81
3.7	Definisi Operasional.....	82
3.8	Kerangka Operasional	84
3.9	Cara Pengolahan dan Analisis Data	85
3.9.1	Cara Pengolahan Data	85
3.9.2	Analisis Data	91
3.10	Penyajian Hasil.....	94
3.11	Etika Penelitian	97
BAB IV		99
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		99
4.1	Hasil Penelitian	99
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	100

4.1.2	Data Umum (Karakteristik Responden).....	103
4.1.3	Data Khusus	105
4.2	Pembahasan	108
4.2.1	Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Massage Effleurage</i> Menggunakan Minyak Lavender.....	110
4.2.2	Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan <i>Massage Effleurage</i> Menggunakan Minyak Lavender.....	113
4.2.3	Pengaruh <i>Massage Effleurage</i> Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	115
4.3	Keterbatasan Penelitian	118
BAB V		120
PENUTUP		120
5.1	Kesimpulan.....	120
5.2	Saran.....	120
Daftar Pustaka		124

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Teknik Pemberian Massage effleurage	45
Tabel 3. 1 Pittsburgh Sleep Quality Index	80
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	83
Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Usia Kehamilan, Kehamilan Anak Ke-, Usia Anak Terakhir, Pendidikan, Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri	95
Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Massage effleurage Menggunakan Minyak Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri	96
Tabel 3. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian Massage effleurage Menggunakan Minyak Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri	96
Tabel 3. 6 Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Massage effleurage Menggunakan Minyak Lavender di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.....	96
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Usia Kehamilan, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.....	103
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Lavender.....	106
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Lavender.....	107
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Lavender.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Trimester Kehamilan Pada Ibu Hamil	11
Gambar 2. 2 Ilustrasi Hiperlordosis Lumbal pada Ibu Hamil	12
Gambar 2. 3 Posisi Miring Ibu Hamil	46
Gambar 2. 4 Posisi Ganjal Perut Ibu Hamil	46
Gambar 2. 5 Peregangan Punggung Ibu Hamil	46
Gambar 2. 6 Sentuhan Perkenalan	47
Gambar 2. 7 <i>Effleurage</i> Punggung	47
Gambar 2. 8 <i>Effleurage</i> Lengan	47
Gambar 2. 9 <i>Effleurage</i> Betis	48
Gambar 2. 10 <i>Effleurage</i> Paha	48
Gambar 2. 11 <i>Gall Bladder 21</i>	50
Gambar 2. 12 <i>Large Intestine 4</i>	51
Gambar 2. 13 <i>Kidney 1</i>	51
Gambar 2. 14 <i>Ovary Reflex</i>	52
Gambar 2. 15 <i>Liver 3</i>	52
Gambar 2. 16 <i>Spleen 6</i>	53
Gambar 2. 17 <i>Spleen 10</i>	53
Gambar 2. 18 <i>Bladder 67</i>	54
Gambar 2. 19 Lavender Oil	58
Gambar 2. 20 Kerangka konsep penelitian	68
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	71
Gambar 3. 2 Kerangka Operasional	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi	131
Lampiran 2 Persetujuan Membimbing.....	132
Lampiran 3 Lembar Konsultasi.....	133
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan	136
Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan	137
Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan Puskmesmas Sukorame	138
Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari Puskmesmas Sukorame	138
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan	140
Lampiran 9 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan	141
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Puskesmas Sukorame	142
Lampiran 11 Surat Balasan Ijin Penelitian dari Puskesmas Sukorame.....	143
Lampiran 12 Surat Izin <i>Ethical Clearance</i>	144
Lampiran 13 Surat Keterangan Layak Etik Dari Komisi Etik	145
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian.....	146
Lampiran 15 Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	147
Lampiran 16 Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent).....	149
Lampiran 17 SOP Pemberian <i>Massage effleurage</i> Menggunakan Minyak Lavender ...	150
Lampiran 18 Instrumen Penelitian Kualitas Tidur.....	152
Lampiran 19 Skoring Instrumen Penelitian	156
Lampiran 20 Rancangan Jadwal Intervensi	159
Lampiran 21 Sertifikat <i>Touch Training: Holistic Care Treatment For Mom and Baby</i>	163
Lampiran 22 Lembar Pengajuan Ujian Skripsi.....	164
Lampiran 23 Seleksi Judul Proposal Skripsi.....	165
Lampiran 24 Lembar Revisi Ketua Penguji.....	166
Lampiran 25 Lembar Revisi Anggota Penguji I	167
Lampiran 26 Lembar Revisi Anggota Penguji II.....	168
Lampiran 27 Timeline Pengumpulan Data Penelitian	169
Lampiran 28 Hasil Pengolahan Data	173
Lampiran 29 Dokumentasi Penelitian.....	174
Lampiran 30 Poster Luaran Penelitian.....	184
Lampiran 31 Penyerahan Luaran Penelitian ke Pihak Puskesmas Sukorame.....	185
Lampiran 32 Hak Cipta.....	186
Lampiran 33 Bukti Submit Jurnal.....	187

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

ANC	: <i>AnteNatal Care</i>
BBLR	: <i>Berat Badan Lahir Rendah</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
GABA	: <i>Asam Gamma Aminobutirat</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
HPA	: <i>Hipotalamus Pituitari Adrenal</i>
KIA	: <i>Kesehatan Ibu dan Anak</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSGI	: <i>Survei Status Gizi Indonesia</i>
TM	: <i>Trimester</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sperma dan sel telur di ovarium, yang disebut konsepsi, hingga berkembang menjadi zigot dan menempel pada dinding rahim, plasenta terbentuk, dan konsep tumbuh serta berkembang hingga janin lahir. Biasanya, kehamilan berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester: trimester I dimulai pada minggu ke-1 hingga ke-12 kehamilan, trimester II pada minggu ke-12 hingga ke-28 kehamilan, dan trimester III pada minggu ke-28 hingga ke-40 kehamilan (Efendi et al., 2022).

Kehamilan adalah fenomena fisiologis yang diinginkan oleh setiap pasangan yang sudah menikah. Selama kehamilan, hampir semua wanita mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Hal ini merupakan akibat dari perubahan yang dialami oleh wanita hamil. Seiring bertambahnya usia kehamilan, keluhan meningkat akibat pembesaran perut, perubahan anatomi, dan perubahan hormon (Novianti & Muchtar, 2021). Selama kehamilan, calon ibu sering mengalami perubahan fisik dan psikologis, seperti sering buang air kecil, mual, muntah, sesak napas, keinginan makanan tertentu, sakit kepala, kelelahan, nyeri payudara, nyeri punggung, sembelit, wasir, kembung, dan kesulitan tidur (Simamora, 2024).

Berdasarkan data *National Sleep Foundation*, didapat bahwa wanita mengalami gangguan tidur sebesar 40% lebih tinggi dibandingkan dengan pria, sedangkan 50% dari wanita hamil sering mengalami gangguan tidur (National Sleep Foundation, 2022). Didapatkan 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3-11 kali setiap malam (Yunanda & Lumbanraja, 2022).

Menurut data yang diperoleh dari (Life and Style, 2017), prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 10% dari jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang. Adanya gangguan tidur yang dirasakan ibu hamil baik dari segi kualitasnya yang buruk maupun durasi tidur yang pendek akan berhubungan dengan respons inflamasi tubuh yang berlebihan dimana tingkat inflamasi sitokin lebih tinggi yang dapat menyebabkan kelahiran bayi premature (Anasari et al., 2022a).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), sekitar 60-80% kematian bayi berkaitan dengan BBLR, dan bayi dengan BBLR memiliki risiko kematian neonatal yang meningkat hingga 20 kali lipat dibandingkan bayi dengan berat lahir normal. Menurut data WHO, prevalensi BBLR diperkirakan mencapai 15-20% dari seluruh kelahiran di dunia, dengan angka tertinggi di Asia Selatan dan Afrika Sub-Sahara. Dari tahun 2022 terjadi peningkatan kelahiran bayi dengan berat badan rendah sebesar 3,9% pada tahun 2023. Di Indonesia, BBLR masih menjadi masalah besar, dengan prevalensi sebesar 6% menurut Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Selain itu, kematian bayi akibat BBLR cukup signifikan, dengan jumlah kematian mencapai 22.362

kasus atau sekitar 1,32% dari seluruh kematian di Indonesia. Sedangkan di kota Kediri pada tahun 2024 terdapat 220 bayi dengan berat badan lahir rendah. Kecamatan Sukorame tercatat salah satu puskesmas dengan populasi ibu hamil terbanyak yaitu 623 ibu hamil (Dinkes, 2024).

Kesulitan tidur pada wanita hamil sering terjadi akibat perasaan cemas dan panik yang timbul dari perubahan peran menjadi seorang ibu, dengan persentase 13% hingga 80% pada trimester I dan 66% hingga 97% pada trimester III. Untuk mengatasi masalah ini, beberapa solusi yang dapat dilakukan antara lain olahraga, mengonsumsi obat yang aman untuk wanita hamil, terapi hipnosis, edukasi tidur, dan latihan relaksasi (Putri & Kusumastuti, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), insomnia merupakan masalah yang memengaruhi 41,8% wanita hamil di seluruh dunia (Mardalena & Susanti, 2022). Di Indonesia, 64% wanita hamil mengalami gangguan tidur (Rahmawati et al., 2021). Gangguan ini dapat menyebabkan kelelahan, kurang semangat, emosi labil, dan stres yang membebani jantung. Kurang tidur (3-4 jam/malam) juga melemahkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kerentanan stres (Oktiningrum & Mariyana, 2023). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 97 Tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan selama kehamilan, tujuannya adalah untuk memenuhi hak setiap wanita hamil untuk mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas agar mereka dapat menjalani kehamilan yang sehat, melahirkan dengan aman, dan menghasilkan bayi yang sehat serta berkualitas tinggi (Wakhidah et al., 2023).

Terapi non-farmakologis semakin menjadi alternatif yang banyak digunakan dalam mendukung kesehatan ibu hamil. Temuan penelitian (Oktiningrum & Mariyana, 2023) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memanfaatkan terapi ini, dengan pijat kehamilan menjadi pilihan yang paling populer (61%), diikuti oleh akupunktur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropraktik (37%). Temuan ini sejalan dengan sebuah studi (Altika & Kasanah, 2021) yang melibatkan 70 bidan, yang melaporkan bahwa layanan kebidanan komplementer yang paling sering diberikan adalah pijat (61,4%), sementara bentuk layanan lain masih relatif jarang, seperti hipnoterapi (15,8%), akupresur (12,8%), yoga (5,7%), dan penggunaan obat herbal (4,3%). Pijat kehamilan adalah terapi yang paling diminati ibu hamil dan sering diberikan tenaga kesehatan, menjadikannya bidang potensial untuk dikembangkan sebagai intervensi komplementer obstetri.

Pijat *effleurage* dapat menjadi pilihan non-farmakologis untuk wanita hamil, merangsang endorfin sebagai analgesik alami dan memberi efek relaksasi. Teknik ini melibatkan gerakan usapan lembut pada tulang belakang lumbar, dari thorakalis ke skapula dan kembali ke thorakalis dengan tekanan ringan-sedang-ringan. Pada wanita hamil, kualitas tidur yang lebih baik dan lebih nyenyak dapat dicapai melalui kombinasi teknik pijat *effleurage* yang efektif dengan aromaterapi, yang diketahui dapat menenangkan pikiran, sebagaimana dinyatakan oleh (Wulandari et al., 2021) dalam studi yang dilakukan oleh (Gyadi et al., 2023).

Menurut temuan penelitian (Patria et al., 2024), penerapan pijat *effleurage* pada ibu hamil trimester III terbukti meningkatkan kualitas tidur setelah intervensi. Lavender mengandung senyawa aktif linalyl asetat dan linalool yang memiliki manfaat seperti mengatasi gangguan tidur, meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan memberikan rasa tenang. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur karena linalool memiliki sifat sedatif yang merangsang reseptor olfaktori, menghasilkan efek menenangkan (Mu'alimah et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nafsiyah & Kamidah, 2024) menunjukkan bahwa responden yang menghirup aroma lavender percaya akan efek positifnya, yang dibuktikan dengan ketenangan emosional dan tidur yang lebih nyenyak. Menurut (Pangesti et al., 2022), menjelaskan bahwa pijat prenatal dapat membantu menurunkan kadar hormon stres, mengurangi ketegangan, meningkatkan suasana hati ibu hamil, dan memberikan kualitas tidur yang lebih baik.

Gangguan tidur pada wanita hamil trimester III perlu ditangani dengan pendekatan aman dan efektif. Kombinasi pijat *effleurage* dan minyak lavender dapat menjadi solusi tambahan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis, serta meningkatkan kualitas tidur, sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan yang lebih sehat dan nyaman. Mengingat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efek pijat *effleurage* menggunakan minyak lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester

III, penelitian ini penting untuk memberikan bukti ilmiah dan dapat digunakan sebagai intervensi alternatif dalam perawatan obstetri.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas akan pentingnya menjaga kualitas tidur selama masa kehamilan, salah satu upaya terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III adalah dengan melakukan *Massage effleurage* menggunakan minyak lavender. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara pada bulan November di Puskesmas Sukorame terdapat 80% dari 10 ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian mengenai Pengaruh *Massage effleurage* menggunakan Minyak Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *Massage effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Memiliki Pengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh *Massage effleurage* Menggunakan Minyak Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak lavender di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan *massage effleurage* menggunakan minyak lavender di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.
3. Menganalisis pengaruh *massage effleurage* menggunakan minyak lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya mengenai pemanfaatan terapi komplementer *massage effleurage* menggunakan minyak lavender dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, serta memperkaya referensi ilmiah di bidang asuhan kehamilan holistik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan peneliti mengenai penerapan intervensi non-farmakologis seperti *massage effleurage* menggunakan minyak lavender dalam meningkatkan kualitas

tidur ibu hamil trimester III, serta sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat, khususnya ibu hamil dan keluarga, tentang manfaat *massage effleurage* menggunakan minyak lavender sebagai metode yang aman dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan, referensi, dan pengembangan keilmuan di bidang kebidanan komplementer serta menjadi sumber pembelajaran dalam proses pendidikan mahasiswa kebidanan.

4. Bagi Instansi Pemerintah (Puskesmas)

Dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan pelayanan *antenatal care* (ANC) berbasis komplementer sebagai salah satu upaya peningkatan kesehatan ibu hamil menggunakan pendekatan *massage effleurage* menggunakan minyak lavender yang efektif dan efisien.