

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH
DAN MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI KLINIK
PRATAMA SUNARTIK KEC. SUNGGAL
KAB. DELI SERDANG
TAHUN 2025**



RIZKA AYU FADYA
NIM: P07524421034

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024/2025**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH DAN MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI KLINIK PRATAMA SUNARTIK KEC. SUNGGAL KAB. DELI SERDANG TAHUN 2025

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



RIZKA AYU FADYA
NIM: P07524421034

Pembimbing I : Yusniar Siregar, SST, M.Kes
Pembimbing II : Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024/2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah dinyatakan dengan benar.

Nama : Rizka Ayu Fadya

NIM : P07524421034

Tanggal :

Yang menyatakan,

(Rizka Ayu Fadya)

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Rizka Ayu Fadya
NIM : P07524421034
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH
DAN MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI KLINIK
PRATAMA SUNARTIK KEC. SUNGGAL KAB. DELI
SERDANG TAHUN 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal 09 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



(Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
NIP.196707081990032001



(Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
NIP. 196607161998031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes)
NIP.197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Rizka Ayu Fadya
NIM : P07524421034
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH
DAN MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI KLINIK
PRATAMA SUNARTIK KEC. SUNGGAL KAB. DELI
SERDANG TAHUN 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medan Pada Tanggal 20 Mei 2025

DEWAN PENGUJI

Yusniar Siregar, SST, M.Kes
NIP.196707081990032001

()

Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes
NIP.196607161998031003

()

Dr. Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH
NIP.197307291993032001

()

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP.197002131998032001

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH
DAN MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TM III DI KLINIK
PRATAMA SUNARTIK KEC. SUNGGAL
KAB. DELI SERDANG
TAHUN 2025**

RIZKA AYU FADYA

**Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email: rizkayufadya@gmail.com**

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Intervensi non-farmakologis seperti lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* berpotensi meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi kedua intervensi tersebut terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sunartik. Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-test post-test* dengan 20 responden ibu hamil trimester III. Kualitas tidur diukur sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi menggunakan kuesioner. Intervensi diberikan berupa paparan lilin aromaterapi sereh dan mendengarkan musik relaksasi *hypnotherapy*. Data dianalisis dengan uji *paired samples t-test*. Sebelum intervensi, mayoritas responden (80%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan kualitas tidur, dengan mayoritas (90%) memiliki kualitas tidur baik. Uji *paired samples t-test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0.05$). Kombinasi lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III, Aromaterapi Sereh, Musik Relaksasi Hypnotherapy*

**THE EFFECTIVENESS OF GIVING LEMONGRASS AROMATHERAPY
CANDLES AND HYPNOTHERAPY RELAXATION MUSIC ON THE SLEEP
QUALITY OF PREGNANT MOTHER TM III AT THE
SUNARTIK PRIMARY CLINIC, SUNGGAL DISTRICT
DELI SERDANG REGENCY 2025**

RIZKA AYU FADYA

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: rizkayufadya@gmail.com**

ABSTRACT

Third trimester pregnant mother often experience sleep disturbances due to physiological and psychological changes. Non-pharmacological interventions such as lemongrass aromatherapy candles and hypnotherapy relaxation music have the potential to improve sleep quality. This study aims to determine the effectiveness of the combination of the two interventions on the sleep quality of third trimester pregnant mother at the Sunartik Pratama Clinic. This study used a one group pre-test post-test design with 20 respondents of third trimester pregnant mother. Sleep quality was measured before (pre-test) and after (post-test) the intervention using a questionnaire. The intervention was given in the form of exposure to lemongrass aromatherapy candles and listening to hypnotherapy relaxation music. Data were analyzed using paired samples t-test. Before the intervention, the majority of respondents (80%) had poor sleep quality. After the intervention, there was a significant increase in sleep quality, with the majority (90%) having good sleep quality. The paired samples t-test showed a significant difference between sleep quality scores before and after the intervention ($p < 0.05$). The combination of lemongrass aromatherapy candles and hypnotherapy relaxation music effectively improved the sleep quality of pregnant mother in the third trimester. This intervention can be considered as a non-pharmacological alternative to overcome sleep disorders in pregnant women.

Keywords: *Sleep Quality, Pregnant Mother in the Third Trimester, Lemongrass Aromatherapy, Hypnotherapy Relaxation Music*

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pemberian Lilin Aromaterapi Sereh dan Musik Relaksasi *Hypnotherapy* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Sunartik, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Tahun 2025”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat pencapaian gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Jurusan Kebidanan Medan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang turut membantu dan berpartisipasi dalam proses pembuatan skripsi ini, baik berupa dukungan moral maupun material. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb, selaku Plt Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medan. Serta selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Dr. Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH, selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan serta bimbingan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Medan yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bd. Sunartik, S.Tr.Keb, selaku CI Lahan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Klinik Pratama Sunartik.
8. Responden tercinta, para ibu hamil trimester III yang telah ikhlas dan sabar meluangkan waktunya dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teristimewa kedua orang tua yang paling berjasa dalam hidup penulis, Ayahanda Mulia Sugandi dan Ibunda Suyanti. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala doa, nasihat, kasih sayang, dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan maupun pilihan dalam hidup penulis, serta pengorbanan tiada henti yang menjadikan kekuatan utama penulis selama menyelesaikan pendidikan hingga sarjana.
10. *The author favorite person* Bharada M.Hafid Rizki, yang selalu menemani dan menjadi *support system*. Terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, serta selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan juga senantiasa sabar menghadapi *mood* penulis selama penyusunan skripsi ini.
11. Terakhir untuk diri saya sendiri, Apresiasi sebesar-besarnya karena sudah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih sudah bertahan dan berjuang dengan baik dalam proses penyusunan skripsi ini, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang tidak selalu mudah. Semoga langkah ini menjadi awal dari banyak pencapaian lainnya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sebaik-baiknya kepada seluruh pihak terkait dan semoga skripsi ini dapat berguna serta bermanfaat bagi semua pihak.

Medan, Mei 2025

Rizka Ayu Fadya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
F. Keaslian Skripsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Lilin Aromaterapi Sereh.....	7
1. Pengertian.....	7
2. Manfaat Aromaterapi	7
3. Lilin Aromaterapi.....	8
4. Isi dan Khasiat Aromaterapi Sereh	9
B. Musik Relaksasi <i>Hypnotherapy</i>	10
1. Musik	10
2. Mekanisme Musik	11
3. Relaksasi.....	12
4. Definisi <i>Hypnotherapy</i>	12
5. Manfaat <i>Hypnotherapy</i>	13
C. Kualitas Tidur.....	13

1. Definisi Tidur	13
2. Fisiologi Tidur.....	14
3. Klasifikasi Tidur.....	14
4. Gangguan Tidur	15
5. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	17
6. Kebutuhan Tidur	19
7. Kualitas Tidur.....	20
8. Aspek Kualitas Tidur	21
9. Upaya Untuk Mengatasi Gangguan Tidur	23
D. Kerangka Teori.....	24
E. Kerangka Konsep	24
F. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis dan Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Analisa Data	31
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	31
H. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
I. Prosedur Penelitian.....	34
J. Manajemen Data	35
K. Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	30
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Sunartik Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025	38
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan sesudah Intervensi	39
Tabel 4.3	Uji Normalitas Data	40
Tabel 4.4	Uji <i>Paired Samples T-Test</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	24
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	55
Lampiran 2	Surat Pernyataan untuk Ikut Serta dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	56
Lampiran 3	Kuesioner Kualitas Tidur	57
Lampiran 4	Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Lilin Aromaterapi Sereh Dan Musik Relaksasi <i>Hypnotherapy</i>	61
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 6	Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 7	Surat Selesai Melakukan Penelitian	64
Lampiran 8	Lembar Sampel Polling Supervisi Responden	65
Lampiran 9	Tabel Karakteristik Responden	66
Lampiran 10	Tabel Skor Akhir <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	67
Lampiran 11	Tabel Interpretasi Kualitas Tidur Ibu Hamil	68
Lampiran 12	Tabel Durasi Tidur Efektif	69
Lampiran 13	Tabel Hasil Olah Data Perhitungan Distribusi Frekuensi	70
Lampiran 14	Tabel Hasil Olah Data Perhitungan Uji Normalitas	71
Lampiran 15	Tabel Hasil Olah Data Perhitungan Uji <i>Paired Samples T-Test</i>	72
Lampiran 16	<i>Ethical Clearance</i>	73
Lampiran 17	Draft Jurnal	74
Lampiran 18	Halaman Persetujuan Publikasi	93
Lampiran 19	Dokumentasi	94
Lampiran 20	Kartu Bimbingan Skripsi	96
Lampiran 21	Hasil Turnitin	100
Lampiran 22	Daftar Riwayat Hidup	109