

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R. (2021). Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Proses Persalinan. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 50–54.
- Afrisa. (2023). Profil Pengetahuan Dan Perspektif Hipnoterapi Di Kalangan Masyarakat Wilayah Surabaya. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina (JIIS): Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 8(1), 78–87.
- Anggraini. (2023). Pemberian Blended Aromaterapi Lemon Dan Sereh Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 614–620.
- Azzahra. (2023). Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 12(2), 165–171.
- Azzahra, A. M., Rahmadina, Asir, A., Arifal, M., Sapar, & Samsinar. (2023). Pemanfaatan Lilin Biasa Menjadi Produk Lilin Aromaterapi Fresh Yang Bernilai Jual. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 4(3), 1685–1690.
- Dunya, W. (2019). *Efektivitas aromaterapi sereh terhadap insomnia pada lansia*.
- Hami, F., Tasalim, R., & Putra, agustinus H. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Baru di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 10–18.
- Herdiani, T. N., Simatupang, A. U., Studi, P., Stikes, K., Mandiri, T., & Bengkulu, S. (2019). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal for Quality in Women's Health* |, 2(1), 26–35.
- Imas, M., & Nauri, A. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Lathifatun. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157.
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada

- Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
- Maya. (2021). Efektifitas Hypnoterapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 90–94.
- Na'ifah, S. L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2413–2421.
- Nababan, T. (2021). Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(1), 125–134.
- Novalia, K., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2022). Penerapan Hipnoterapi Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 336-339–336 – 339.
- Nurbaya, A. P. (2023). Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Ibu Trimesrer III. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), 1–16.
- Oktaviani, M., & Chalid, D. (2023). Hubungan Terapi Non Farmakologi terhadap Gangguan Tidur pada Lansia di Desa Sukahurip. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3141–3150.
- Organization, W. H. (2022). *program on maternal health*.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75.
- Profil Kesehatan Deli Serdang. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang*.
- Putri, N. A., & Utomo, D. E. (2021). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Yang Mengalami Gangguan Tidur Di Tahun 2020. *Perawat Indonesia Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(2), 672–683.
- Reisani. (2021). Terapi Musik Pada Gangguan Tidur Insomnia 3, 6.
- Revine Siahaan, E., Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung JIBakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kebutuhan Tidur Remaja. *Agustus*, 5(2), 1–12.

- Rusita, M., Murharyati, A., & Utami, R. D. L. P. (2020). *Perbandingan Aromaterapi Lavender dengan Terapi Musik Keroncong Abadi terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih*. Skripsi STIKes Kusuma Husada, Surakarta.
- Safira, Fitria Alda (2023). *Efektifitas Kombinasi Terapi Musik dengan Aromatherapy terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat 4 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga*. Skripsi STIKes Mitra Keluarga, Bekasi.
- Shasi. (2023). *Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Mawar dan Hipnoterapi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Saat Pemeriksaan Triple Eliminasi Di UPTD. Puskesmas Kuta II*. 6, 73–78.
- Simamora, M. K. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender. *Journal of Language and Health*, 5, 1.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*.
- Sudarma, I. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01).
- Syaiful, & Bahrur. (2022). Hipnoterapi sebagai Relaksasi Otak. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling*, 1(2).
- Ulvira, U., & Anggia, M. (2024). Formulasi Lilin Aromaterapi Beraroma Minyak Sereh Wangi (*Cymbopogon nardus* L.). *Jurnal Teknologi Pertanian Andalas*, 28(1), 54.
- Ummah, M. S. (2020). Aktivitas fisik, asupan makan dan kualitas tidur. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan*, , 24–36.
- Yunita. (2024). *Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cugung Lalang*. 12(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bernama Rizka Ayu Fadya Mahasiswa Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir saya bermaksud melakukan penelitian tentang “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”.

Saya mengharapkan kesediaan ibuuntuk memberikan jawaban dan tanggapan tanpa paksaan orang lain, yang bersifat sukarela. Jika Saudara bersedia untuk menjadi responden untuk mendukung penelitian ini silahkan menandatangani surat persetujuan ini pada tempat yang telah disediakan dibawah ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Medan, 2025

Responden

Peneliti

()

(Rizka Ayu Fadya)

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan sepenuhnya menyadari, mengerti dan memahami tentang tujuan, manfaat dalam penelitian ini, maka saya (setuju/tidak setuju) ikut serta dalam penelitian yang berjudul : 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.

Demikian surat pernyataan ini kami perbuat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Deli Serdang, 2025

Yang Menyatakan

()

Lampiran 3

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah salah satu jawaban (Tidak Pernah, Kadang-Kadang, Sering, atau Selalu)
2. Beri tanda ceklis pada kolom yang tersedia pada pertanyaan yang benar atau salah
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama. Pilihlah jawaban yang sesuai menurut ibu.

Isilah data berikut sesuai dengan identitas anda

1. Nama :
2. Usia : Tahun
3. Pendidikan terakhir : SD ☐ SMP ☐ SMA ☐ Sarjana ☐
4. Pekerjaan : PNS ☐ Swasta ☐ IRT ☐

Komponen Kualitas Tidur

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan keadaan ibu

No	Daftar Pertanyaan	Jawaban
Komponen 4		
1	Jam berapa ibu biasanya mulai tidur malam?	Pukul..... Wib
2	Berapa menit yang ibu perlukan sampai ibu tertidur dimalam hari?Menit
3	Jam berapa ibu biasanya bangun pagi ?	Pukul..... Wib

Beri tanda ceklis pada salah satu jawaban menurut ibu yang paling sesuai

No	Daftar Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang - kadang	Sering	Selalu
Komponen 1					
4	Apakah ibu sering merasakan tidur yang tidak tenang?				
5	Apakah ibu merasa tidak segar pada pagi hari?				

6	Apakah setiap hari ibu merasa tidak semangat untuk melakukan aktifitas?				
	Komponen 2				
7	Apakah ibu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring ?				
	Komponen 3				
8	Apakah ibu tidur kurang dari 7 jam pada malam hari ?				
	Komponen 5				
9	Apakah ibu terbangun tengah malam atau terlalu dini ?				
10	Apakah ibu sering terbangun untuk kamar mandi?				
11	Apakah ibu tidak terasa sesak saat tertidur dengan posisi miring?				
12	Apakah saat tidur ibu batuk atau mengorok?				
13	Apakah ibu sering menggigil di malam hari?				
14	Apakah ibu banyak keringat di malam hari?				
15	Apakah ibu sering mimpi buruk saat tidur?				
16	Apakah saat tidur pinggang ibu terasa nyeri?				
17	Apakah ibu sering merasa tidur tidak nyenyak?				
	Komponen 6				
18	Apakah ibu minum obat tidur ketika tidak bisa tidur?				
	Komponen 7				
19	Apakah ibu mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari?				
20	Apakah ibu selalu bersemangat ingin menyelesaikan masalah yang dihadapi ?				

KISI-KISI KUESIONER

No	Komponen	No. Pertanyaan	Penilaian	
			Jawaban	Skor
1	Kualitas Tidur Secara Subjektif Hasil tambah skor pertanyaan no 4,5 ,6	4,5,6	Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3
	SKOR AKHIR KOMPONEN 1		0	0
			1-3	1
			4-6	2
			7-9	3
2	Latensi Tidur	7	Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3
3	durasi tidur		Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3
4	Efisiensi tidur Hasil berapa jam tidur ibu (pertanyaan no 1 dan no 3) – berapa lama ibu bisa tertidur malam (pertanyaan no 2 dijadikan jam)	1,2,3	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			< 5 jam	3
5	Gangguan tidur Hasil tambah skor pertanyaan 9 – 17	9 - 17	Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3

	HASIL AKHIR KOMPONEN 5		0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan obat	18	Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3
7	Disfungsi siang hari	19, 20	Tidak pernah	0
			Kadang-kadang	1
			Sering	2
			Selalu	3
	HASIL AKHIR KOMPONEN 7		0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Skor akhir adalah hasil penjumlahan dari 1- 7 komponen (rentang skor 0 – 21)

Nilai Interpretasi :




1. Kategori baik : 0 : sangat baik
1-7 : baik
2. Kategori buruk : 8-14 : buruk
15-21 : sangat buruk

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI SEREH DAN
MUSIK RELAKSASI *HYPNOTHERAPY*

PROSEDUR	URAIAN
PENGERTIAN	Aromaterapi dengan menggunakan lilin merupakan cara alternatif secara inhalasi ataupun penghirupan yang bisa menghasilkan aroma pada saat dibakar. Aroma yang dihasilkan dapat menstabilkan emosional dan juga menenangkan. Sedangkan mendengarkan musik merupakan suatu teknik yang memberikan efek relaksasi sehingga mendapatkan ketenangan sebelum tidur.
TUJUAN	Meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III
PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none">1. Handphone2. Lilin Aromaterapi Sereh3. Korek api
FASE ORIENTASI	<ol style="list-style-type: none">1. Beri salam dan memperkenalkan diri kepada klien2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan3. Mengatur lingkungan yang tenang dan nyaman4. Mendekatkan alat dengan klien
FASE INTI	<ol style="list-style-type: none">1. Mengatur posisi yang nyaman sesuai dengan klien (duduk/berbaring)2. Nyalakan musik relaksasi dengan volume yang sesuai yaitu tidak terlalu keras3. Hidupkan lilin aromaterapi sereh4. Meminta klien untuk menghirup secara perlahan aromaterapi sereh5. Pastikan klien rileks dan segera memejamkan mata untuk mulai tidur
FASE TERMINASI	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi hasil intervensi/kegiatan (kenyamanan klien)2. Menganjurkan klien untuk mengulangi mendengarkan musik relaksasi tersebut dan menyalakan lilin aromaterapi sereh pada saat ingin tidur di malam hari3. Mendokumentasikan tindakan.

Lampiran 5

	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan <small>Jalan Jamin Ginting KM 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id</small>
Nomor : PP.08.02/F.XXII.10/1229/2025 Perihal : <u>Izin Penelitian</u>	12 Maret 2025
Yang terhormat, Pimpinan Klinik Pratama Sunartik di- Tempat	
Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntut untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada:	
Nama	: Rizka Ayu Fadya
NIM	: P07524421034
Judul Penelitian	: "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 "
 Arlina br.Sembiring, SST, M.Kes NIP. 197002431998032001	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;">Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF.</div> <div style="text-align: right;"></div>	

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6



KLINIK PRATAMA SUNARTIK

NO: 1207230078564

JL. Sei Mencirim Dusun VII Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang
HP.081396661440 / Email : kliniksunartik@gmail.com

Nomor : 124 /KP-SK/III/2025
Lam :
Perihal : Surat Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth : Kementrian Kesehatan
Poltekkes Medan
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat dari Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kementrian Kesehatan Poltekkes Sumatera Utara dengan nomor PP.08.02/F.XXII.10/1229/2025, tentang perihal permohonan izin melakukan penelitian di Klinik Pratama Sunartik, maka dengan ini disampaikan bahwa:

Nama : Rizka Ayu Fadya
NIDN : P07524421034
Judul Penelitian : Efektivitas Pembelian 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.

Dengan ini kami menerangkan bahwa nama tersebut diatas telah melapor kepada kami, selanjutnya kami menerangkan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin atas kegiatan penelitian dalam menjalankan Semester Akhir sesuai dengan judul diatas.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Pimpinan Klinik Pratama Sunartik

KLINIK PRATAMA
SUNARTIK
JL. SEI MENCIRIM KEM DUSUN VII
KAB. SUNGGAL
(Bd.Sunartik, S.Tr.Keb)

Lampiran 7



KLINIK PRATAMA SUNARTIK

Izin No. 12092300785640001

Jln. Sei Mencirim Dusun VII Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang
HP.082168482203/email:klksunartik202@gmail.com

Nomor : / IV/ KP-S / 2025
Lamp : -
Hal : Surat Selesai Melakukan Penelitian

Kepada Yth,
Kemenkes Poltekkes Medan
Di-
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat dari Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan perihal izin melakukan penelitian di Klinik Pratama Sunartik, maka dengan ini saya sampaikan bahwa:

Ketua Peneliti : Rizka Ayu Fadya
NIM : P07524421034
Judul Penelitian : Efektivitas Pemberian Lilin Aromatherapy Sereh dan Musik Relaksasi Hypnotherapy Insomnia Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Sunartik Kec.Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025.

Dengan ini kami menerangkan bahwa nama tersebut telah selesai melakukan penelitian di Klinik Pratama Sunartik. Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan sesuai dengan semestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Sei Mencirim, 25 April 2025
Pimpinan Klinik



(Bd.Sunartik S.Tr.Keb)

Lampiran 8

LEMBAR SAMPEL POLLING SUPERVISI RESPONDEN

<p>apakah malam ini sudah menyalakan lilin aromaterapi dan juga mendengarkan musik relaksasi untuk memulai tidur ? •Kamis,20 maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>20.55 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>apakah malam kedua ini sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik relaksasinya untuk memulai tidur? •Jumat, 21 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>20.37 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>apakah malam ketiga ini sudah menyalakan lilin dan mendengarkan musiknya untuk memulai tidur? •Sabtu, 22 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.47 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>
<p>apakah malam ini sudah menyalakan lilin dan juga musiknya untuk relaksasi menjelang tidurr ? •Minggu, 23 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>23.48 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>apakah malam kelima ini sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik untuk memulai tidurnya bu ibu ? •Senin, 24 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>20.48 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>bu ibu apakah malam ini sudah menyalakan lilin aromaterapinya dan juga mendengarkan musik untuk persiapan tidur ? •Selasa, 25 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>20.50 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>
<p>bu ibu malam ketujuh ini apakah sudah menyalakan lilin dan mendengarkan musik untuk tidur? •Rabu, 26 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.39 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>apakah malam kedelapan ini sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik untuk relaksasi tidurnya bu ibu ? •Kamis, 27 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.50 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>Apakah ibu ibu sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik relaksasinya untuk memulai tidur ? •Jumat, 28 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.50 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>
<p>apakah malam ke-10 ini sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik relaksasi untuk memulai tidur ? •Sabtu, 29 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.28 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>apakah malam ke-11 ini sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik untuk relaksasi menjelang tidur? •minggu,30 maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.51 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>	<p>Apakah ibu ibu sekalian sudah menyalakan lilin dan juga mendengarkan musik relaksasi untuk memulai tidur pada malam ke-12 ini? •Senin,31 Maret 2025</p> <p>Pilih satu atau lebih</p> <p><input type="radio"/> Sudah 20</p> <p><input type="radio"/> Belum 0</p> <p>21.41 ✓</p> <p>Lihat Suara</p>

Lampiran 9

TABEL KARAKTERISTIK RESPONDEN

No.	Karakteristik Responden		
	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan
1	20	SMP	IRT
2	27	SMA	IRT
3	30	Sarjana	Swasta
4	26	SMA	PNS
5	35	SMP	IRT
6	30	Sarjana	PNS
7	34	Sarjana	Swasta
8	27	SMP	IRT
9	33	SMA	IRT
10	30	SMP	IRT
11	32	Sarjana	IRT
12	31	SMA	Swasta
13	29	SMP	IRT
14	37	SMA	IRT
15	26	SMP	IRT
16	25	SMA	IRT
17	30	SMA	IRT
18	27	Sarjana	PNS
19	27	SMP	IRT
20	28	SMA	IRT

Lampiran 10

TABEL SKOR AKHIR *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

No.	Nama	Usia	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Skor Kuesioner	
					Pretest	Posttest
1	Yenni	20	SMP	IRT	8	4
2	Siska	27	SMA	IRT	8	5
3	Widya	30	Sarjana	Swasta	9	5
4	Syahfitri	26	SMA	PNS	11	8
5	Sri	35	SMP	IRT	9	5
6	Santi	30	Sarjana	PNS	9	4
7	Irma	34	Sarjana	Swasta	12	4
8	Rina	27	SMP	IRT	13	8
9	Pratiwi	33	SMA	IRT	8	3
10	Intan	30	SMP	IRT	10	3
11	Imey	32	Sarjana	IRT	10	7
12	Fatimah	31	SMA	Swasta	10	7
13	Fadilah	29	SMP	IRT	10	7
14	Elika	37	SMA	IRT	8	6
15	Dinda	26	SMP	IRT	12	6
16	Dewi	25	SMA	IRT	9	7
17	Devi	30	SMA	IRT	6	5
18	Desi	27	Sarjana	PNS	7	5
19	Annisa	27	SMP	IRT	7	4
20	Agustin	28	SMA	IRT	7	4
Skor rata-rata					9.15	5.35

Lampiran 11

**TABEL INTERPRETASI KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER
III BERDASARKAN SKOR *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* DI KLINIK
PRATAMA SUNARTIK KECAMATAN SUNGGAL,
KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

No.	Kualitas Tidur Pre-Test									Kualitas Tidur Post-Test								
	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	Jumlah	Kualitas Tidur	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	Jumlah	Kualitas Tidur
1.	1	0	1	0	2	2	2	8	Buruk	0	0	2	0	1	0	1	4	Baik
2.	2	0	0	0	2	2	2	8	Buruk	1	0	2	0	1	0	1	5	Baik
3.	1	2	1	0	2	1	2	9	Buruk	1	0	2	0	1	0	1	5	Baik
4.	2	2	1	0	2	2	2	11	Buruk	1	0	1	0	2	2	2	8	Buruk
5.	2	1	1	1	2	0	2	9	Buruk	1	0	1	0	1	1	1	5	Baik
6.	1	0	1	1	2	1	3	9	Buruk	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik
7.	1	3	2	0	2	2	2	12	Buruk	0	0	1	0	1	0	2	4	Baik
8.	2	2	2	1	2	2	2	13	Buruk	1	1	1	0	2	1	2	8	Buruk
9.	1	1	1	0	2	1	2	8	Buruk	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik
10.	2	1	2	0	2	1	2	10	Buruk	1	0	0	0	1	0	1	3	Baik
11.	1	2	1	0	2	1	3	10	Buruk	3	0	2	0	1	0	1	7	Baik
12.	2	1	1	0	2	2	2	10	Buruk	3	0	2	0	1	0	1	7	Baik
13.	2	1	1	0	2	3	1	10	Buruk	2	3	0	0	1	0	1	7	Baik
14.	1	1	1	0	2	1	2	8	Buruk	2	0	2	0	1	0	1	6	Baik
15.	2	2	2	0	2	2	2	12	Buruk	3	0	1	0	1	0	1	6	Baik
16.	2	0	1	0	2	3	1	9	Buruk	3	0	2	0	1	0	1	7	Baik
17.	2	0	0	0	2	1	1	6	Baik	2	0	1	0	1	0	1	5	Baik
18.	1	1	2	0	2	0	1	7	Baik	3	0	0	0	1	0	1	5	Baik
19.	1	1	1	1	2	0	1	7	Baik	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik
20.	2	1	1	0	2	0	1	7	Baik	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik

Lampiran 12

**TABEL DURASI TIDUR EFEKTIF IBU HAMIL TRIMESTER III
SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI DI KLINIK PRATAMA
SUNARTIK KECAMATAN SUNGGAL, KABUPATEN
DELI SERDANG TAHUN 2025**

No.	Responden	Durasi Tidur Efektif (Pre-test)	Durasi Tidur Efektif (Post-test)
1	Yenni	7 jam 55 menit	10 jam 45 menit
2	Siska	9 jam 15 menit	10 jam 37 menit
3	Widya	6 jam 30 menit	9 jam 45 menit
4	Syahfitri	9 jam 45 menit	8 jam 5 menit
5	Sri	5 jam 50 menit	8 jam 45 menit
6	Santi	5 jam 30 menit	10 jam 5 menit
7	Irma	6 jam 50 menit	9 jam 37 menit
8	Rina	5 jam 35 menit	8 jam 38 menit
9	Pratiwi	7 jam 42 menit	10 jam 13 menit
10	Intan	7 jam 53 menit	10 jam 20 menit
11	Imey	7 jam 37 menit	8 jam 13 menit
12	Fatimah	7 jam 23 menit	9 jam 37 menit
13	Fadilah	8 jam 43 menit	9 jam 45 menit
14	Elika	7 jam 2 menit	11 jam 5 menit
15	Dinda	7 jam 53 menit	10 jam 43 menit
16	Dewi	7 jam 2 menit	11 jam 00 menit
17	Devi	8 jam 43 menit	10 jam 25 menit
18	Desi	7 jam 52 menit	9 jam 30 menit
19	Annisa	6 jam 13 menit	9 jam 33 menit
20	Agustin	8 jam 52 menit	9 jam 37 menit

Lampiran 13

TABEL HASIL OLAH DATA PERHITUNGAN DISTRIBUSI FREKUENSI MELALUI SOFTWARE SPSS

Statistics

		Usia	Tingkat Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		1.95	1.90	2.55
Median		2.00	2.00	3.00
Std. Deviation		.394	.788	.759
Variance		.155	.621	.576

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 – 25 tahun	2	10.0	10.0	10.0
	26 – 35 tahun	17	85.0	85.0	95.0
	36 – 45 tahun	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tingkat Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	7	35.0	35.0	35.0
	SMA	8	40.0	40.0	75.0
	Sarjana	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	3	15.0	15.0	15.0
	Swasta	3	15.0	15.0	30.0
	IRT	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 14

**TABEL HASIL OLAH DATA PERHITUNGAN UJI
NORMALITAS MELALUI SOFTWARE SPSS**

Descriptives			Statistic	Std. Error
Kualitas Tidur Pre Test	Mean		9.15	.418
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.27	
		Upper Bound	10.03	
	5% Trimmed Mean		9.11	
	Median		9.00	
	Variance		3.503	
	Std. Deviation		1.872	
	Minimum		6	
	Maximum		13	
	Range		7	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		.401	.512
	Kurtosis		-.389	.992
Kualitas Tidur Post Test	Mean		5.35	.350
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.62	
		Upper Bound	6.08	
	5% Trimmed Mean		5.33	
	Median		5.00	
	Variance		2.450	
	Std. Deviation		1.565	
	Minimum		3	
	Maximum		8	
	Range		5	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.263	.512
	Kurtosis		-1.056	.992

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur Pre Test	.132	20	.200*	.958	20	.501
Kualitas Tidur Post Test	.188	20	.061	.921	20	.104

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 15

TABEL HASIL OLAH DATA PERHITUNGAN UJI *PAIRED SAMPLES T-TEST* MELALUI SOFTWARE SPSS

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kualitas Tidur Pre Test	9.1500	20	1.87153	.41849
	Kualitas Tidur Post Test	5.3500	20	1.56525	.35000

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kualitas Tidur Pre Test & Kualitas Tidur Post Test	20	.484	.031

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Kualitas Tidur Pre Test – Kualitas Tidur Post Test	3.80000	1.76516	.39470	2.97388 4.62612	9.628	19	.000

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizera	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pair 1	Kualitas Tidur Pre Test – Kualitas Tidur Post Test	Cohen's d	1.76516	2.153	1.336 2.952
		Hedges' correction	1.80098	2.110	1.309 2.894

- a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 16

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1124/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : RIZKA AYU FADYA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"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"

"EFFECTIVENESS OF GIVING LEMONGRASS AROMATHERAPY CANDLES AND HYPNOTHERAPY RELAXATION MUSIC ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE 3RD TEMPT AT THE PRATAMA SUNARTIK CLINIC, SUNGGAL DISTRICT, DELI SERDANG REGENCY, IN 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 28 Mei 2025 sampai dengan tanggal 28 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 28, 2025 until May 28, 2026. May 28, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

**Efektivitas Pemberian Lilin Aromaterapi Sereh dan Musik Relaksasi
Hypnotherapy terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik
Pratama Sunartik Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025**

Rizka Ayu Fadya

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Medan

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

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*

PENDAHULUAN

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III menjadi masalah umum yang berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, dan gangguan psikologis seperti stres dan depresi (Lathifatun, 2024).

Berdasarkan data WHO (2022), prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil secara global adalah 41,8%, dengan prevalensi di Asia mencapai 48,2%. Di Indonesia, angka ini mencapai 64–76% (Kemenkes RI, 2023). Studi yang dilakukan Yunita (2024) menyatakan bahwa 57,6% ibu hamil mengalami gangguan kualitas tidur.

Perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, seperti perut membesar, sering buang air kecil, dan kecemasan menjelang persalinan menjadi faktor pemicu utama (Yunita, 2024). Intervensi non-farmakologis seperti *hypnotherapy* dan aromaterapi telah terbukti membantu mengatasi gangguan tidur.

Penelitian Anggraini (2023) menemukan bahwa pemberian aromaterapi sereh meningkatkan kualitas tidur dari 35,7% menjadi 78,6%. Hal ini mendukung hipotesis bahwa intervensi gabungan lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* dapat menjadi solusi efektif dan aman untuk ibu hamil trimester III.

TUJUAN

Tujuan Umum: Mengetahui efektivitas lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tujuan Khusus:

1. Mengukur kualitas tidur sebelum intervensi.
2. Mengukur kualitas tidur setelah intervensi.
3. Menganalisis perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

MANFAAT

Teoritis: Menambah pengetahuan ilmiah dalam bidang kebidanan mengenai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Praktis:

- Bagi institusi pendidikan: sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum.
- Bagi klinik: sebagai inovasi pelayanan kebidanan.
- Bagi ibu hamil: sebagai alternatif non-obat untuk meningkatkan kualitas tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental tipe one group pre-test post-test (Sudarma, 2021). Sampel diambil secara purposive sampling dari ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sunartik. Kriteria inklusi meliputi ibu

hamil yang mengalami gangguan tidur dan tidak memiliki riwayat penyakit.

Instrumen penelitian adalah kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), yang mencakup aspek subjektivitas tidur, latensi, durasi, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan gangguan fungsi harian (Hami et al., 2021).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 20 ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur. Berikut adalah hasil penelitian:

1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	4	20%
Buruk	16	80%
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer

Hasil di atas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk (80%).

2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Intervensi

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	18	90%
Buruk	2	10%
Jumlah	20	100%

Sumber: Data Primer

Setelah intervensi selama 12 hari, terjadi peningkatan kualitas tidur ibu

hamil secara signifikan, di mana 90% responden memiliki kualitas tidur baik.

3. Analisis Statistik Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean Sebelum	Mean Sesudah	p-value
Skor PSQI Total	9,40	5,20	0,000*

Keterangan: $p < 0,05$ menunjukkan perbedaan signifikan

Sumber: Data Primer

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$), sehingga hipotesis penelitian diterima.

Sebelum intervensi, 80% responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, 90% responden memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah pemberian lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* selama 12 hari. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan perbedaan bermakna antara skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi.

Sebelum intervensi, sebanyak 80% ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, 90% responden menunjukkan kualitas tidur yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2023) yang menyatakan bahwa aromaterapi sereh meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dari 35,7% menjadi 78,6%. Hal ini disebabkan kandungan sitronelal dan geraniol dalam sereh yang memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres (Ulvira & Anggia, 2024).

Selain itu, musik relaksasi *hypnotherapy* juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Musik *hypnotherapy* bekerja dengan menstimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan siklus tidur (Reisani, 2021). Penelitian Maya (2021) mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa *hypnotherapy* efektif meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil ($p = 0,009$).

Menurut Millati (2022), sereh memiliki efek antidepresan alami dan membantu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kenyamanan tidur. Kombinasi aromaterapi sereh dan musik *hypnotherapy* memberikan efek sinergis dalam menurunkan kecemasan, memperbaiki mood, dan meningkatkan kualitas tidur, sesuai dengan temuan Nababan (2021) dan Shasi (2023).

Dengan demikian, kombinasi kedua intervensi ini tidak hanya berdampak fisiologis melalui inhalasi

aromaterapi tetapi juga secara psikologis melalui efek relaksasi musik.

KESIMPULAN

Kombinasi lilin aromaterapi sereh dan musik relaksasi *hypnotherapy* efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sunartik. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan.

SARAN

1. Intervensi ini dapat direkomendasikan dalam pelayanan antenatal care.
2. Perlu penelitian lanjutan dengan kontrol kelompok untuk memperkuat bukti ilmiah.
3. Edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya kualitas tidur dan teknik relaksasi perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. (2023). Pengaruh aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Hami, M. et al. (2021). Validasi Kuesioner PSQI. *Jurnal Psikologi*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Lathifatun, N. (2024). Kualitas tidur dan kehamilan. *Jurnal Keperawatan Medika*.
- Maya, D. (2021). Efektivitas *hypnotherapy* pada kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.

- Millati, R. (2022). Kandungan dan manfaat sereh sebagai aromaterapi. *Jurnal Farmasi Herbal*.
- Nababan, R. (2021). Musik dan relaksasi dalam pengaturan hormon stres. *Jurnal Psikoneurologi*.
- Reisani, D. (2021). Terapi musik dan kualitas tidur. *Jurnal Terapi Komplementer*.
- Shasi, A. (2023). Hipnoterapi sebagai intervensi non-farmakologis. *Jurnal Psikologi & Terapi*.
- Sudarma, I. (2021). Metodologi penelitian kebidanan. *Medika Press*.
- Ulvira, S., & Anggia, M. (2024). Manfaat aromaterapi sereh bagi kesehatan. *Jurnal Aromaterapi Nusantara*.
- WHO. (2022). *Global Sleep Health Report*.
- Yunita, R. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*.

Lampiran 18

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Medan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Ayu Fadya

NIM : P07524421034

Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan/Jurusan Kebidanan

Judul Tugas akhir : Efektivitas Pemberian Lilin Aromaterapi Sereh dan Musik Relaksasi *Hypnotherapy* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Sunartik Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang tahun 2025

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty - Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul : Efektivitas Pemberian Lilin Aromaterapi Sereh dan Musik Relaksasi *Hypnotherapy* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Sunartik Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang tahun 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Medan berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan pada Tanggal :
Mei 2025

Yang menyatakan

(Rizka Ayu Fadya)

Lampiran 19

DOKUMENTASI





Lampiran 20

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI









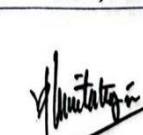
**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**








Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

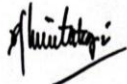



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : 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
Pembimbing Utama : Yusniar Siregar, SST, M.Kes
Pembimbing Pendamping : Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes

No	HARI / TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	Selasa 17 September 2024	Melaporkan kepada pembimbing mengenai pengajuan judul proposal ke pembimbing 1	Diberikan arahan untuk mencari jurnal dan referensi untuk memperkuat penelitian	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
2	Senin 23 September 2024	Pengajuan judul proposal ke pembimbing 1	Perbaikan	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
3	Rabu 25 September 2024	Pengajuan perbaikan judul proposal ke pembimbing 1	Perbaikan	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)

4	Kamis 03 Oktober 2024	Pengajuan judul proposal ke pembimbing I	ACC Judul	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
5	Kamis 03 Oktober 2024	Pengajuan judul proposal ke pembimbing II	ACC Judul	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
6	Kamis 07 November 2024	Konsultasi Bab 1,2 dan 3 ke pembimbing I	Perbaikan Latar Belakang	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
7	Selasa 12 November 2024	Konsultasi Bab 1,2 dan 3 ke pembimbing II	Perbaikan penulisan dan juga kuisisioner	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
8	Kamis 21 November 2024	Konsultasi perbaikan ke pembimbing I	ACC	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
9	Selasa 03 Desember 2024	Konsultasi perbaikan ke pembimbing II	ACC UJIAN PROPOSAL	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
10	Senin 24 Februari 2025	Konsultasi revisi seminar proposal ke penguji	Perbaikan	 (Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH)

11	Selasa 04 Maret 2025	Konsultasi revisi seminar proposal ke pembimbing II	ACC	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
12	Selasa 04 Maret 2025	Konsultasi revisi seminar proposal ke penguji	Perbaikan	 (Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH)
13	Jumat 07 Maret 2025	Konsultasi revisi seminar proposal ke penguji	ACC Revisi Proposal Lanjut Penelitian	 (Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH)
14	Senin 05 Mei 2025	Konsultasi hasil penelitian bab 4 dan 5 ke pembimbing 1	Perbaikan	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
15	Selasa 06 Mei 2025	Konsultasi perbaikan hasil penelitian bab 4 dan 5 ke pembimbing 1	ACC	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
16	Selasa 06 Mei 2025	Konsultasi bab 4 dan 5 ke pembimbing II	Perbaikan dan diberikan arahan penyempurnaan kesimpulan, pemberian saran yang spesifik dan penekanan implikasi hasil penelitian	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
17	Jumat 09 Mei 2025	Konsultasi perbaikan bab 4 dan 5 ke pembimbing II	ACC UJIAN SEMINAR HASIL	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)

18	Selasa 10 Juni 2025	Konsultasi revisi setelah ujian seminar hasil ke penguji	Perbaikan	 (Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH)
19	Jumat 13 Juni 2025	Konsultasi perbaikan ke penguji	ACC REVISI SEMINAR HASIL	 (Bebaskita Br Ginting, SSiT, MPH)
20	Jumat 13 Juni 2025	Konsultasi revisi setelah ujian seminar hasil ke pembimbing II	ACC REVISI SEMINAR HASIL	 (Dr. Efendi Sianturi, SKM, M.Kes)
21	Jumat 13 Juni 2025	Konsultasi jilid skripsi ke pembimbing I	ACC JILID SKRIPSI	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)

Mengetahui,

Pembimbing Utama



(Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
NIP. 196707081990032002


Pembimbing pendamping



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

Lampiran 21


HASIL TURNITIN


Page 1 of 63 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3296245448

Rizka Ayu Fadya

CEK TURNITIN SKRIPSI RIZKA AYU FADYA.pdf

Skripsi 2025

SKRIPSI 2025

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID	trn:oid::1:3296245448	54 Pages
Submission Date	Jul 15, 2025, 7:42 PM GMT+7	9,113 Words
Download Date	Jul 15, 2025, 7:50 PM GMT+7	58,823 Characters
File Name	CEK_TURNITIN_SKRIPSI_RIZKA_AYU_FADYA.pdf	
File Size	597.1 KB	



Page 1 of 63 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3296245448

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 16%  Internet sources
 - 12%  Publications
 - 6%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

16% Internet sources
12% Publications
6% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repo.polkesraya.ac.id	1%
2	Internet	repository.unjaya.ac.id	<1%
3	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%
4	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	<1%
5	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II	<1%
6	Internet	jurnal.unprimdn.ac.id	<1%
7	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	<1%
8	Student papers	Universitas Muhammadiyah Tangerang	<1%
9	Internet	www.scribd.com	<1%
10	Internet	repository.mitrabusada.ac.id	<1%
11	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	<1%

12	Publication	Mutiara Wahyuni Manoppo, Frendy Fernando Pitoy, Tinneke Abigael. "Kualitas Ti...	<1%
13	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
14	Internet	pt.scribd.com	<1%
15	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
16	Internet	text-id.123dok.com	<1%
17	Internet	docplayer.info	<1%
18	Internet	sleep.biomedcentral.com	<1%
19	Internet	123dok.com	<1%
20	Publication	Lilik Indahwati, Salsabila Syifa Azzahra, I Wayan Agung Indrawan. "PENGARUH SE...	<1%
21	Internet	repository.urecol.org	<1%
22	Internet	balimedikajurnal.com	<1%
23	Internet	prosiding.htp.ac.id	<1%
24	Internet	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	<1%
25	Internet	www.slideshare.net	<1%

26	Publication	Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Fitria Fitria, Apri Sulistianingsih, Ni Putu Mirah Yu...	<1%
27	Internet	repo.poltekkes-medan.ac.id	<1%
28	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
29	Publication	Sindika Aprilia Saputri, Sulastris Sulastris. "Kelas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Ti...	<1%
30	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
31	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
32	Internet	core.ac.uk	<1%
33	Internet	eprints.ukh.ac.id	<1%
34	Internet	eprints.unsri.ac.id	<1%
35	Internet	jurnal.uinsu.ac.id	<1%
36	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
37	Internet	repository.unmuhpnk.ac.id	<1%
38	Publication	Dessy Hertati, Lelly Oktarina, Reza Bintangdari Johan. "Studi Kasus Insomnia pad...	<1%
39	Student papers	Universitas Muria Kudus	<1%

40	Student papers	Universitas Muhammadiyah Buton	<1%
41	Student papers	Universitas Muhammadiyah Purwokerto	<1%
42	Internet	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	<1%
43	Internet	jurnal.stikesmus.ac.id	<1%
44	Publication	Alfitriani Alfitriani, Lia Idealistiana. "Hubungan Pola Tidur dan Dukungan Keluarg...	<1%
45	Publication	Heri Kusnaldi, Joni Haryanto, Makhfudli Makhfudli. "Aromacare Melati Meningkat...	<1%
46	Publication	Maya Ardilla Siregar, Nurhannifah Rizky Tampubolon, Ani Rahmadhani Kaban. "...	<1%
47	Publication	Vitria Meilinda, Loli Alita Ayani. "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKAT...	<1%
48	Internet	jurnal.untag-sby.ac.id	<1%
49	Student papers	Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura	<1%
50	Publication	Nuriah Arma, Nurrahmaton Nurrahmaton, Sri Juliani, Debby Pratiwi, Salsabila Wi...	<1%
51	Internet	repository.unar.ac.id	<1%
52	Publication	Affendi Mohammad Fathurahman. "Dakwah Melalui Hipnoterapi di Kalangan Pec...	<1%
53	Internet	jks.juriskes.com	<1%

54	Internet	journal.umpalangkaraya.ac.id	<1%
55	Publication	Desrinah Harahap, Yuni Yulia, Fauziah H Wada. "Literatur Review : Pengaruh Sen...	<1%
56	Publication	Nova Ari Pangesti. "STUDI LITERATUR : PENGARUH PELATIHAN INTERPROFESION...	<1%
57	Publication	Retnoningrum Hidayah. "PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT MELALUI ...	<1%
58	Internet	digilib.ukh.ac.id	<1%
59	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
60	Internet	journal-uim-makassar.ac.id	<1%
61	Internet	journal.student.uny.ac.id	<1%
62	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
63	Internet	repository.upi.edu	<1%
64	Internet	sinta.unud.ac.id	<1%
65	Publication	Ferdiansyah Sirotujani, Kusbaryanto Kusbaryanto. "Pengaruh Terapi Bekam Terh...	<1%
66	Publication	Yuliati Amperaningsih, Nawati Nawati, Ningning Sriningsih, Idawati Manurung. "...	<1%
67	Internet	e-jurnal.stikesmitraadiguna.ac.id	<1%

68	Internet	e-perpus.unud.ac.id	<1%
69	Internet	ejournal2.undip.ac.id	<1%
70	Internet	glimmermedical98.wordpress.com	<1%
71	Internet	id.ncmhcs.org	<1%
72	Internet	id.scribd.com	<1%
73	Internet	lib.ui.ac.id	<1%
74	Internet	repo.stikesmajapahit.ac.id	<1%
75	Internet	repository.iainpare.ac.id	<1%
76	Internet	www.researchgate.net	<1%
77	Internet	www.sehatq.com	<1%
78	Publication	Mamat Lukman, Henny Cahyaningsih, Iwan Shalahuddin, Rostianti -. "Dampak Ga...	<1%
79	Publication	Raden Ayu Aminah Maya, Rosmiarti Rosmiarti. "Efektifitas Hypnopregnancy Terh...	<1%
80	Publication	Rita Afni. "TERAPI MUSIK KLASIK PADA IBU HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEM...	<1%
81	Publication	Rizki Anjarsari, Irdawati Irdawati. "Terapi Sleep Hygiene Dalam Meningkatkan Ku...	<1%

82	Internet	ejournal.unma.ac.id	<1%
83	Internet	es.scribd.com	<1%
84	Internet	hellosehat.com	<1%
85	Internet	id.wikihow.com	<1%
86	Internet	journal.umgo.ac.id	<1%
87	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
88	Internet	repository.trisakti.ac.id	<1%
89	Publication	Fanny Ayudia, Arfianingsih Dwi Putri, Monarisa Monarisa, Afrira Esa Putri. "PENG...	<1%
90	Publication	Nur Aini, Tulus Tulus. "Analisis Pengaruh Rotasi dan Mutasi Kerja Terhadap Kinerj...	<1%
91	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
92	Publication	Lena Marlana, Novalia Widiya Ningrum, Siti Noorhasanah, Putri Yuliantie. "PEN...	<1%

Lampiran 22

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Rizka Ayu Fadya
Tempat/Tanggal lahir : Binjai, 15 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Danau Sentani Kel.Tunggurono Kec.Binjai Timur
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam

Nama Orang tua
Ayah : Mulia Sugandi
Ibu : Suyanti
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
No. Hp : 0812-6473-7252
Email : rizkayufadya@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	TK Raudhatul Hasanah Binjai	2007	2009
2	SDN 024772 Binjai Timur	2009	2015
2	SMP Negeri 3 Binjai	2015	2018
3	SMA Negeri 2 Binjai	2018	2021
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan	2021	2025