

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR *TODDLER*
DI RS BHAYANGKARA**



OLEH

**ANAK AGUNG DWI MARTA DIANTARI
NIM A1225020**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR *TODDLER*
DI RS BHAYANGKARA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh

**ANAK AGUNG DWI MARTA DIANTARI
NIM A1225020**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anak Agung Dwi Marta Diantari

NIM : A1225020

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur *Toddler* di RS Bhayangkara

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar – benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut



Badung, Juni 2026

Anak Agung Dwi Marta Diantari

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR *TODDLER*
DI RS BHAYANGKARA**

Diajukan Oleh:

Anak Agung Dwi Marta Diantari

Badung, 30 Juni 2026

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN 0801058701

Pembimbing II



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN 0825068901

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayanti, S.ST., M.Keb
NIDN 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal : 5 Juli 2026

Diajukan Oleh

Anak Agung Dwi Marta Diantari
A1225020

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn.Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.M.Keb
NIDN 0822059601

Sekretaris Penguji



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami S.SiT.,M.Keb
NIDN 0821098803

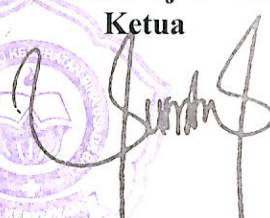
Anggota Penguji



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN 0825068901

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana kebidanan**

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN 080806870

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur *Toddler* di RS Bhayangkara”.

Proposal ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan dan penyusunan proposal di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang proposal ini.
3. Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan

masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal ini

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan proposal ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Juni 2026

Penulis

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

**BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM AND MIDWIFERY
PROFESSIONAL PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2026

Anak Agung Dwi Marta Diantari

**The Effect of Lavender Aromatherapy on Improving Sleep Quality among Toddlers
at Bhayangkara Hospital**

xiii + 95 pages + 10 tables + 3 figures + 11 appendices

ABSTRACT

Sleep quality is a fundamental need for toddlers as it plays an essential role in their physical growth and psychological development. Sleep disturbances in toddlers may cause irritability, fatigue, difficulty concentrating, and impaired growth and development. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality in toddlers is lavender aromatherapy. This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality among toddlers at Bhayangkara Hospital.

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest–posttest approach. The study sample consisted of 49 toddlers selected using a purposive sampling technique. Sleep quality was assessed using the Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that before receiving lavender aromatherapy, the majority of toddlers had poor sleep quality, accounting for 37 respondents (75.5%). After the intervention, most toddlers demonstrated normal sleep quality, accounting for 45 respondents (91.8%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality among toddlers.

It can be concluded that lavender aromatherapy is effective in improving sleep quality among toddlers and may be used as a complementary non-pharmacological therapy to help manage sleep disturbances in children.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Toddler

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Juni 2026

Anak Agung Dwi Marta Diantari

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur
Toddler di RS Bhayangkara

xiii + 95 + 10 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting pada toddler karena berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikologis anak. Gangguan tidur pada toddler dapat menyebabkan anak menjadi rewel, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta mengganggu proses tumbuh kembang. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur toddler adalah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur toddler di RS Bhayangkara.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 49 toddler yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner *Brief Infant Sleep Questionnaire* (BISQ). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender sebagian besar toddler mengalami kualitas tidur terganggu sebanyak 37 responden (75,5%), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar toddler memiliki kualitas tidur normal sebanyak 45 responden (91,8%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur toddler.

Disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur toddler dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada anak.

Kata kunci : Aromaterapi lavender, kualitas tidur, toddler,

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN DAFTAR ISI	vii
HALAMAN DAFTAR TABEL	ix
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Keaslian Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1.Konsep Todler.....	7
2.Konsep Tidur	14
3.Aromaterapi Lavender	24
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34

C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Etika Penelitian.....	37
E. Alat Pengumpulan Data.....	38
F. Prosedur Pengumpulan Data	39
G. Pengolahan Data.....	42
H. Analisis Data.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	44
B. Analisis Univariat.....	45
C. Uji Normalitas Data	47
D. Analisis Bivariat.....	48
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	50
B. Keterbatasan Penelitian	61
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	62
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	33
Tabel 5.1 Identifikasi Kualitas Tidur <i>Toddler</i> Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender.....	46
Tabel 5.2 Identifikasi Kualitas Tidur <i>Toddler</i> Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender.....	47
Tabel 5.3 Uji Normalitas Data.....	47
Tabel 5.4 Pengaruh Aroamterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur <i>Toddler</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal penelitian

Lampiran 2. Surat ijin studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Ethical Clearance

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender

Lampiran 9. Kuesioner Kualitas Tidur Anak (BISQ)

Lampiran 10 Data SPSS

Lampiran 11 Dokumentasi

Lampiran 12 Lembar bimbingan proposal

DAFTAR SINGKATAN

GH	Growth Hormone
LAD	<i>Language Acquisition Device</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
BISQ	<i>Brief Infant Sleep Questionnaire</i>
BSR	<i>Bulbar Synchronizing Region</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, I., Handayani, R., & Sari, A. I. (2025). Konseling Peningkatan Kualitas Tidur pada Anak Usia 1-3 tahun Melalui Pijat dan Aromaterapi Lavender. *Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soebandi*, 03, 182–187.
- Annisa, D. (2022). Penerapan Aromaterapi Dengan Minyak Esensial Lavender Untuk Meningkatkan Kuantitas Tidur Siang Pada Anak Prasekolah. *Diploma Thesis, Poltekkes Tanjungkarang*.
- Astutik1, I., Sari2, A. I., Handayani, Y., & Sari, M. P. (2025). Perubahan Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun Dengan Pemberian Pijat dan Aomaterapi Lavender. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi Jember, e-Mail: Indriastutik872@gmail.Com*.
- Gultom, N. C. (2020). *Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia SIA 3-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Longat Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal*. 1–89. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/2898>
- Hayati, R. (2020). *Pengaruh pemberian aroma terapi Lavender terhadap pola tidur anak usia prasekolah di wilayah PMB S Kota Palangka Raya*. Program Studi Sarjana Terapa kebidanan Poltekkes kemenkes Palangkaraya
- Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2025). *Dampak pijat bayi menggunakan minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi usia 6-9 bulan*. JOMIS. DOI: 10.36341/Jomis.V9i2.6135.
- Khasanah, U. (2017). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pola Tidur Pada Bayi Usia 3–6 Bulan. *Nursing And Health Sciences Journal*. Volume 2, Number 4(December 2022)e-ISSN: 2798-5067p-ISSN: 2798-5059.
- Khadijah, S., & Vitrianingsih. (2019). Pengaruh Essential Oil Terhadap Kuantitas Tidur Siang dan Gangguan Tidur Siang Pada Anak Pra Sekolah. *Fakultas Ilmu Kesehatan, UNIRIYO, Email : Cha_midwife19@yahoo.Com*.
- Kurniawati, D. (2014). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur lansia di panti wredha budhi dharma umbulharjo yogyakarta*.
- Lestari, H., Wahani, A. M. I., Wilar, R., & Herwansyah, P. (2020). Risk factors for sleep problems in infants. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 60(4), 186-191. <https://doi.org/10.14238/Pi60.4.2020.186-91>.
- Maulidasari, N. (2023). *Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dengan perilaku Sibling Rivalry pada Balita Usia 3--5 Tahun Di Desa Magelang kabupaten*

Kendal.

- Miqiawati, A. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Misrawati. (2023). Pengaruh Perkembangan Bahasa Terhadap Kegiatan Outbound Bisik Berantai pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Negeri Palangka Kab. Sinjai. *UIN Alauddin Makassar*.
- Ndruru, S. N. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Ibu Dengan Perkembangan Anak Usai 1-3 Tahun Di Puskesmas Balam Medan Tahun 2023. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*.
- Parmasari, W. D., & Maharani, M. A. (2025). *Korelasi Durasi Tidur Anak Usia 2-5 tahun dengan Insidensi Underweight di Kabupaten Banyuwangi Correlation of Sleep Duration of Children Aged 2-5 Years with the Incidence of Underweight in Banyuwangi*. 3(1), 23–29.
- Pramitarini, S. P. (2023). Pengaruh Baby Massage Terhadap Peningkatan Kualitas dan Kuantitas Tidur Bayi di Rumah Sakit Hermina Pandanaran Semarang. *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Keperawatan, Bisnis Dan Teknologi UNiversitas Widya Husada Semarang*.
- Qothrunnada, S., & Fitriyani, F. (2025). *The Relationship between Sleep Quality and Growth and Development in Toddler-Aged Children*. 13(2), 164–173. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i2.4282>
- Rachma, G., Aron, B., Studi, P., Terapan, S., Kebidanan, J., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2024). *Balita Stunting di Wilayah Kerja*.
- Rachmawati, Y., & Sunanto, S. (2019). peningkatan Pemahaman Orang Tua Tentang Tidur Siang Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Tk Zainul Hasan Genggong Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 2(1), 31–33. <https://doi.org/10.30591/Japhb.V2i1.1285>.
- Renani, H. A., Zamengani, M. N., & Asnafi, A. A. (2023). The Effectiveness Of Aromatherapy With Orange Essential Oil On Improving Sleep Disturbances Of School-Aged Children With Leukemia. *Complementary Medicine Journal*, 13(3), 67–76. <https://doi.org/10.61186/Cmja.13.3.67>.
- Saputra, A. R. (2018). Hubungan Faktor Keluarga Terhadap Perkemba Usia 4-6 Tahun di Desa Padang Manis Kecamatan Wonosobo Tanggamus. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*;

- Sari, B. P. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Dalam Mengurangi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2021*. Kementrian Kesehatan republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Bengkulu.
- Sekartini, R., & Adi, N. P. (2016). *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. *Sari Pediatri*, Vol. 7, No. 4, Maret 2006: 188 - 193, 7.
- Sembiring, julina br. (2017). Buku Ajar asuhan neonatus, bayi, balita, anak pra sekolah. *Julina Br Sembiring, S.ST.,M.Kes (Edisi I)*.
- Senturk, E. (2021). Perkembangan,Sosial Anak Usia Dini Di Taman Kanak-Kanak (Tk) Sekolah Internasional: Studi Kasus Anak Didik Warga Negara Asing (Wna). *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Sukmawati, E., & Nur Imanah, N. D. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 11–17. <https://doi.org/10.36746/Jka.V13i1.49>.
- Tawakalni, E. I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Indonesia, M. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Keberhasilan Penerapan Toilet Training Pada Anak Usia Toddler Di Tk Aba*.
- Tay, M. F., & Nelista, Y. (2024). Studi Kasus Penerapan Aroma Terapi (Lavender) Untuk Mengatasi Kualitas Tidur Pada Anak Bronkopneumoni. *Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Nusa Nipa*, 7(1), 110–115.
- Zulianti, D. (2022). *Pengalaman orang tua dalam merawat anak usia toddler dengan kejadian stunting di wilayah kerja puskesmas padang matinggi tahun 2022*.
- Zulvia, R. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Yusti, E., & Bunda, P. T. (2024). Pengaruh Pijat bayi dan Aromaterapi lavender terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-12 Bulan di PMB I Kota Depok *Journal of Midwifery Tiara Bunda*. 1, 15–23.