

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HAMIL DAN
AROMATERAPI MELATI TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI UPTD.
PUSK. PETANG II**



SKRIPSI

**OLEH:
NI WAYAN WIDIANTARI**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HAMIL DAN
AROMATERAPI MELATI TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI UPTD.
PUSK. PETANG II**

SKRIPSI

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

Oleh:

NI WAYAN WIDIANTARI

NIM. A1225064

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Wayan Widianteri

Nim : A1225064

Jurusan : Sarjana Sarjana Kebidanan Lintas Jalur

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Petang II

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

Mangupura, 01 Juli 2026



(Ni Wayan Widianteri)

HALAMAN PERSETUJUAN

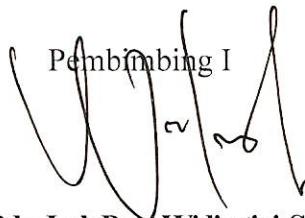
PENGARUH KOMBINASI SENAM HAMIL DAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD. PUSK. PETANG II

Diajukan Oleh :

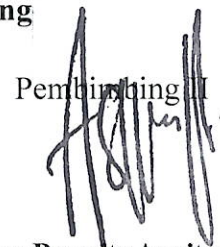
NI WAYAN WIDIANTARI
NIM. A1225064

Mangupura, 30 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN : 01126098501

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua




Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 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: 7 Juli 2026

Diajukan Oleh :

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Made Risna/Sumawati, S.Sit., M.Kes

NIDN : 0809018701

Sekretaris Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes

NIDN : 01126098501

Anggota Penguji

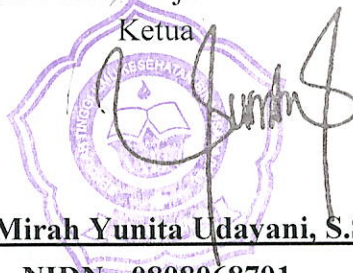


Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb

NIDN : 0801058701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

NIDN : 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Petang II” tepat pada waktunya.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan 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 Program Studi Sarjana Kebidanan 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 diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti skripsi penelitian ini.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan dukungan penuh serta doa dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.
6. Suami tercinta yang selalu memberi semangat, doa dan juga selalu membantu dalam memberikan masukan, saran serta dukungan dalam bentuk materil maupun nonmateril selama penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Anak tersayang yang selalu menjadi semangat dan kekuatan bagi penulis dalam menyusun skripsi penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, terima kasih.

Mangupura,

Penulis

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

Skripsi, Juli 2026

NI WAYAN WIDIANTARI

Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Aromaterapi Melati terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Petang II

xiii + 77 + 6 tabel + 2 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III kerap disertai perubahan fisiologis dan psikologis yang memicu berbagai ketidaknyamanan, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur yang apabila tidak diatasi menyebabkan depresi, stres, hingga mengganggu sirkulasi darah ke janin. Penanganan non-farmakologis dapat dilakukan melalui aktivitas fisik berupa senam hamil yang dikombinasikan dengan aromaterapi melati. Kandungan linalool di dalamnya berkhasiat sebagai sedatif penenang alami yang merangsang sekresi serotonin guna memicu tidur nyenyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam hamil dan aromaterapi melati terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Petang II. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment dengan desain Non Equivalent Control Group Design* dengan jumlah sampel 46 responden (23 kelompok perlakuan di Desa Pelaga dan 23 kelompok kontrol di Desa Belok) yang dipilih dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data kualitas tidur menggunakan instrumen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia, kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan uji *Mann-Whitney U Test*. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* ($p = 0,000 < 0,05$) memastikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang membuktikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian kombinasi senam hamil dan aromaterapi melati terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol. Petugas kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan kombinasi intervensi komplementer ini ke dalam program kelas ibu hamil secara rutin.

Kata kunci: Senam Hamil, Aromaterapi Melati, Kualitas Tidur, Trimester III

Daftar Pustaka 62 (2016-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Wayan Widiantri

The Effect of Combined Pregnancy Exercise and Jasmine Aromatherapy on Sleep Quality among Third-Trimester Pregnant Women at Petang II Community Health Center

xiii + 77 pages + 6 tables + 2 diagrams + 15 appendices

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is often accompanied by physiological and psychological changes that lead to various discomforts, one of which is poor sleep quality. If left untreated, poor sleep quality may result in depression, stress, and impaired blood circulation to the fetus. A non-pharmacological approach to improving sleep quality is the combination of pregnancy exercise and jasmine aromatherapy. Jasmine aromatherapy contains linalool, a natural sedative that stimulates serotonin secretion, thereby promoting better sleep. This study aimed to determine the effect of the combination of pregnancy exercise and jasmine aromatherapy on sleep quality among third-trimester pregnant women at Petang II Community Health Center.

This study employed a quasi-experimental research design using a non-equivalent control group design. The study involved 46 respondents, consisting of 23 participants in the intervention group from Pelaga Village and 23 participants in the control group from Belok Village, selected using a purposive sampling technique. Sleep quality data were collected using the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Statistical analyses were performed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney U Test.

The results of the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann–Whitney U Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. These findings demonstrated that the combination of pregnancy exercise and jasmine aromatherapy had a significant effect on improving sleep quality among third-trimester pregnant women compared with the control group. Healthcare providers were encouraged to integrate this complementary intervention into routine antenatal education programs for pregnant women.

Keywords: Jasmine Aromatherapy, Pregnancy Exercise, Sleep Quality, Third Trimester

References: 62 (2016–2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Pelayanan Kebidanan	4
2. Masyarakat	5
3. Institusi Pendidikan.....	5

4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Ibu Hamil	7
B. Konsep Kualitas Tidur	13
C. Konsep Senam Hamil dan Aromaterapi Melati	18
D. Kajian Empiris.....	29
E. Kerangka Teori.....	31

BAB III : KERANGKA KOSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional.....	33

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	43

H. Analisis Data	46
------------------------	----

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat Penelitian.....	50
B. Analisis Deskriptif.....	51
C. Analisis Komparatif	54

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian	72
C. Implikasi.....	73

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	75
B. Saran.....	76

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 5.1 Karakteristik Responden	51
Tabel 5.2 Hasil Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan setelah diberikan terapi	53
Tabel 5.3 Hasil Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil Antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	31
Skema 3.1 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Etik
- Lampiran 6. Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Kuesioner PSQI
- Lampiran 11. Pernyataan Keaslian Penelitian
- Lampiran 12. Master Tabel
- Lampiran 13. Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 14. Surat Pernyataan Keaslian Penelitian
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H. P., & Yektingtyastuti. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. *Journal of TSCSIKep*, 9(2), 44–53.
- ani sutriningsih, W. emi diarti. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*, 2(3), 321–331.
- Arif, S. (2015). *GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA ANAK*.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*.
- Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Adnyani, N. W. S., & Widiastuti, N. M. R. (2025). Efektivitas Aromaterapi Melati terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 9(2), 209–217.
- Fitriyani, T., Rudatiningtyas, U. F., & Lestari, T. E. W. (2024). Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(1), 77–87.
- Herdiani, T. N., & Simatupang, A. U. (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. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
- Ianto, I. ., Hafid, A. ., & Adilah, F. (2021). *Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Puuwatu Kendari*.
- Jannah, N., Winta, M. V. I., Pratiwi, M. M. S., & Selvarajh, G. (2025). Audio Hypnocomfort Pregnancy Terbukti Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas B, Kab. S. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(2), 258–269.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584.
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 99–108.
- Marsilia, I. D., & Tresnayanti, N. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I Fase Aktif di PMB Y Karawang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 385–393. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.388>

- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128.
- Ningsih, V. D., Fitria, L., & Nurrosyidah, S. (2023). Pemanfaatan Minyak Atsiri Bunga Melati Dalam Lilin Aromaterapi Sebagai Pencegahan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Desa Kendit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sabangka*, 02(05), 284–291.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*.
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1531–1535.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Parlina, A. D., & Purnama, A. (2024). The Influence of Jasmine Aromatherapy on the Sleep Quality of Stroke Patients at Bogor Hospital in 2023. *Indonesia Nursing and Scientific Journal*, 14(01), 1–7. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i01.3184>
- Putri, A. Y. (2018). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. 3, 1–13. <https://doi.org/10.1093/imamci/dnt037>
- Putri, M. F. E. ., Murtaqib, & Hakam, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 461–468.
- Putro, K. Z. (2017). *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. 17, 25–32.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 14–20. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Rosita, S. D., & Wigunantiningih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga. *MATERNAL*, VII(2), 48–52.
- Saifullah, M. (2017). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan. *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 1–56.
- Sari, W. I. P. ., & Kurniyati. (2023). Senam Hamil Birth Ball Dan Aromaterapi Lemon Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery*,

11(2), 305–312.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sugiyono. (2016). *Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi*. Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. PT Alfabet.

Tariyati, N. L., Muawanah, S., & Purnomo, M. Z. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Panca Makmur Makmur. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 02(02), 51–63.

Umami, N., Farahdiba, I., Argaheni, N. B., Alvionita, V., Indah, P., Sari, A., Anggraini, Y., Petricka, G., & Wulandari, U. R. (2023). *Pelayanan Holistik Dalam Praktik Kebidanan*. Sumatera barat, PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

Wahab Anildhah. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Migren pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN.

Wismasari, S., & Sunardi. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Lansia Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 2(1), 166–170.

Yunanda, F., Raja, S. L., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Miracle Journal*, 2(1), 128–137.

Yunita, Sari, W. I. P. ., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 91–97.

Yuwanda, M. J., Purwanto, E., & Liawati, E. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Dengan Air Kelapa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia. *Enfermeria Ciencia*, 3(4), 204–219.

