SKRIPSI

PENGARUH *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

ISTI SEPTRIANI
NIM: P05120321022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL SKRIPSI

PENGARUH *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Disusun oleh:

ISTI SEPTRIANI

NIM: P05120321022

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

ISTI SEPTRIANI
NIM: P05120321022

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Laporan Skripsi ini Disetujui Oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal : 26 Juni 2025

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Nur Elly, S.Kp., M.Kes.	**Ns. Dwi Wulandari, S.Kep., M.A.N.**
NIP. 196311281986032001	**NIP. 919890316202207201**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Disusun oleh:

ISTI SEPTRIANI
NIM P05120321022

Telah Diajukan di Depan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu

Pada Tanggal: 02 Juli 2025

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep.	**Kheli Fitria Annuril, S.Kep., M.Kep, Sp, Kep.Mat**
NIP. 198503232010122002	**NIP. 198307132010012008**
Penguji II	**Penguji III**
Dr. Nur Elly, S.Kp., M.Kes.	**Ns. Dwi Wulandari, S.Kep., M.A.N.**
NIP. 196311281986032001	**NIP. 919890316202207201**

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui:
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Poltekes Kemenkes Bengkulu

Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep, M.Kep
NIP. 19820515002121004

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Isti Septriani
NIM	:	P05120321022
Judul Skripsi	:	Pengaruh *Foot Bath Lemonggras* dan *Foot Massage* Terhadap Kualitas Tidur pada ibu Hamil Trimester III di BPM Kota Bengkulu Tahun 2025

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Proposal ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 26 Juni 2025
Yang menyatakan,



Isti Septriani
NIM. P05120321022

BIODATA



Nama	: Isti Septriani
Tempat, tanggal lahir	: Padang Jaya, 12 September 2002
Agama	: Islam
Jenis kelamin	: Perempuan
Anak ke-	: 2 (Dua)
Alamat	: Ds. Padang Jaya Kec. Padang Jaya Kab. Bengkulu Utara
Riwayat Pendidikan	: 1. SD N 093 Bengkulu Utara 2. SMP N 25 Bengkulu Utara 4. SMA N 08 Bengkulu Utara
Email	: istiseptriani56@gmail.com
Jumlah Saudara	: 3 (tiga)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Orang tua di rumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu"

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."
(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Kepada Allah SWT, segala puji dan syukur tercurah atas kekuatan, pertolongan, rezeki, dan rahmat-Nya yang senantiasa meunyertai setiap langkah dalam proses panjang kehidupan ini. Kepada Nabi Muhammad SAW, sosok agung yang menjadi cahaya penuntun umat, berkat beliau kita terlepas dari zaman kegelapan menuju cahaya ilmu, hingga dapat menikmati bangku pendidikan seperti hari ini.
- Kepada kedua orang tuaku tercinta, Bapak dan Mamak tersayang, terimakasih atas pengorbanan dan ketulusan yang tak terhingga. Meski tak sempat merasakan bangku perkuliahan, doa, dukungan, dan cinta kalian selalu menjadi kekuatan terbesar. Terimakasih selalu mengusahakan anak perempuan satu-satunya ini menjadi sarjana. Skripsi ini bukan sekadar pencapaian akademik, tetapi wujud cinta dan perjuangan kalian yang tak pernah berhenti demi masa depanku. Terima kasih karena telah menjadi alasan terbesarku untuk terus melangkah dan bertahan dalam setiap proses yang kulalui.
- Untuk dosen pembimbingku Dr. Nur Elly, S.Kp., M.Kes. dan Ns. Dwi Wulandari, S.Kep., M.A.N, yang telah memberikan bimbingan, saran,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

nasehat, serta selalu sabar dalam membimbingku dan selalu meluangkan waktu untuk membimbingku sampai skripsi ini terselesaikan.

- Untuk Teman Kosku Anggita terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan kesediaan untuk selalu direpotkan selama dirantauan. Bukan sekadar teman kos, tapi telah menjadi bagian dari keluarga di tanah rantauku.
- Kepada Teman-teman dibangku perkuliahan Nova Andriani, Imas Herawati, Richa Oktaria, Anjasmara Aknita. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan kesediaan untuk selalu ada. Terima kasih telah menjadi penolong setia meski sering direpotkan.
- Untuk teman-teman seperjuangan Angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan selama empat tahun ini. Segala suka duka, bantuan, dan semangat yang kita bagi bersama akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan ini.
- Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala bantuan, pemikiran, semangat, dan dukungan yang telah diberikan demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
- Terakhir, untuk diriku sendiri, Isti Septriani. Terima kasih telah bertahan sejauh ini melewati malam-malam penuh air mata, rasa lelah yang tak terlihat, dan hari-hari yang terasa berat namun tetap dijalani. Meski tak semuanya berjalan sempurna, tak pernah benar-benar menyerah, selalu memilih untuk bangkit, meski dalam diam. Ini adalah pencapaian yang layak di rayakan, bukan karena semuanya mudah, tapi karena terus berjuang meski sering merasa sendiri. Hari ini, izinkan diriku bahagia, bangga dan berterima kasih pada diri sendiri atas kesabaran, keberanian, dan keteguhan yang dimiliki.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot Massage* terhadap *Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III* di BPM di Kota Bengkulu Tahun 2025". Tujuan penulisan skripsi adalah sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Dr. Nur Elly, S.Kp., M.Kes. selaku Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Ibu Ns. Dwi Wulandari, S.Kep., M.A.N. selaku Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Ns. Rahma Annisa, S.Kep., M.Kep Selaku Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan kritik dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu Ns. Kheli Fitria Annuril, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat. selaku Penguji 1 telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan kritik dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

8. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
9. Teman seperjuangan saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan maupun kekeliruan baik dari penulisan maupun penyusunan dan metodologi, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal di masa yang akan datang.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat bermanfaaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan Bengkulu lainnya.



Bengkulu, ... 2025

(Isti Septriani)

PENGARUH *FOOT BATH LEMONGRASS* DAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Isti Septriani[1], Nur Elly[*2], Dwi Wulandari[1,] Rahma Annisa[3], Kheli Fitria Annuril[1]
[1,3]Prodi Sarja Terapan Keperawatan, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Indonesia
[2]Politeknis kementrian kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia
Email *nurelly@poltekkesbengkulu.ac.id

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan keluhan yang umum dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *foot bath lemongrass* dan *foot massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel sebanyak 54 responden, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (*foot bath lemongrass* dan *foot massage*) dan kelompok kontrol *(foot bath lemongrass* saja), dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kedua kelompok (*p-value* < 0,05), dengan penurunan skor yang lebih besar pada kelompok intervensi, yaitu dari 11,85 menjadi 6,41 (penurunan skor 5,44), dibandingkan kelompok kontrol yang turun dari 12,74 menjadi 9,00 (penurunan 3,74). Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi terapi *foot bath lemongrass* dan *foot massage* lebih efektif dibandingkan terapi *foot bath lemongrass* saja dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, *Foot Bath Lemongrass*, *Foot Massage*, Ibu Hamil, Trimester III

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

THE EFFECT OF FOOT BATH LEMONGRASS AND FOOT MASSAGE ON SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRTYTRIMESTER IN BENGKULU CITY IN 2025

Isti Septriani[1], Nur Elly [*2], Dwi Wulandari[1,] Rahma Annisa[3], Kheli Fitria Annuril[1]
[1]Nursing Department, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu Indonesia
[2]Nursing Department, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu
*Corresponding author nurelly@poltekkesbengkulu.ac.id

ABSTRACT

Sleep disturbances are common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and psychological changes during pregnancy. This study aimed to determine the effect of a combination of lemongrass foot bath and foot massage on sleep quality among third-trimester pregnant women. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 54 respondents were involved, divided into two groups: the intervention group (lemongrass foot bath and foot massage) and the control group (lemongrass foot bath only), selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed a significant improvement in sleep quality in both groups (p-value < 0.05), with a greater decrease in the intervention group—from 11.85 to 6.41 (a reduction of 5.44 points)—compared to the control group, which decreased from 12.74 to 9.00 (a reduction of 3.74 points). The study concludes that the combination of lemongrass foot bath and foot massage is more effective than lemongrass foot bath alone in improving sleep quality among third-trimester pregnant women.

Keywords *: Sleep Quality, Lemongrass Foot Bath, Foot Massage, Pregnant Women, Third Trimester*

DAFTAR ISI

COVER ..... **i**

HALAMAN JUDUL ..... **ii**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ..... **iv**

PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **v**

BIODATA ..... **vi**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **ix**

ABSTRAK ..... **xi**

ABSTRACT ..... **xii**

DAFTAR ISI ..... **xiii**

DAFTAR TABEL ..... **xvi**

DAFTAR BAGAN ..... **xvii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**

DAFTAR SINGKATAN ..... **xix**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN TEORI **7**

A. Konsep Kehamilan 7

1. Definisi 7
2. Fase Kehamilan 7
3. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III 8
4. Ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III 8

B. Konsep Tidur 10

1. Definisi 10
2. Fisiologi 10

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Manfaat 11
4. Tahapan Peneliti 11
5. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III 12
6. Durasi Tidur 13
7. Kebutuhan Tidur 13
8. Gangguan Tidur 13
9. Penyebab Gangguan Tidur pada Ibu Hamil 16
10. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil 16
11. Dampak Gangguan Tidur pada Ibu Hamil 18
12. Pengukuran Kualitas Tidur 18
13. Penatalaksanaan Gangguan Kualitas Tidur 19

C. Konsep *Foot Bath Lemongrass* 22
1. Definisi *Foot Bath Lemongrass* 22
2. Manfaat *Foot Bath Lemongrass* 22
3. Prosedur 23

D. Konsep *Foot Massage* 23
1. Definisi *Foot Massage* 23
2. **Manfaat *Foot Massage*** 24
3. Prosedur 24

E. Kerangka Teori 26

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL 27

A. Kerangka Konsep 27
B. Definisi Operasional 27
C. Hipotesis 28

BAB IV METODELOGI PENELITIAN 29

A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian 29
B. Variabel Penelitian 30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 30
D. Populasi dan Sampel 30
E. Pengumpulan Data 32

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

F. Pengolahan Data 34
G. Analisis Data..... 35
H. Alur Penelitian 36
I. Etika Penelitian 37
BAB V HASIL PENELITIAN 39
A. Jalannya Penelitian..... 39
B. Hasil Penelitian 40
BAB VI PEMBAHASAN..... 40
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil..... 45
B. Keterbatasan Peneliti..... 51
BAB VII PENUTUP 52
A. Kesimpulan 52
B. Saran..... 52
DAFTAR PUSTAKA..... 53
LAMPIRAN 57

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur pada Manusia.....13
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....28
Tabel 4.1 Analisis Bivariat.....36
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, IMT, Paritas Ibu Hamil di BPM Kota Bengkulu 40
Tabel 5.2 Gambaran rata- Rata Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....42
Tabel 5.3 Perbedaan Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....43
Tabel 5.4 Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* Dan *Foot Massage* Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol 44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 26
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian.....29
Bagan 4.2 Alur Penelitian.....36

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian
Lampiran 2. *Informed Consent*
Lampiran 3. Surat Permohonan Responden
Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden
Lampiran 5. SOP
Lampiran 6. Kuesioner PSQI
Lampiran 7. Kuesioner IPAQ
Lampiran 8. Master Tabel
Lampiran 9. Output SPSS
Lampiran 10. Kontrak Waktu
Lampiran 11. Data Nama, Nomor dan Alamat
Lampiran 12. Dokumentasi
Lampiran 13. Dokumpentasi Kontrol
Lampiran 14. Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 15. Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 16. Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian
Lampiran 18. Lembar Konsul Bimbingan Skripsi

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR SINGKATAN

KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: *World Health Organization*
BSR	*: Bulbar Synchronizing Region*
RAS	: *Reticular Activating System*
NREM	: *NonRapid Eye Movement*
EEG	: Elektroensefalogram
REM	: *Rapid Eye Movement*

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu