

**PERUBAHAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA 1-3 TAHUN
DENGAN PEMBERIAN PIJAT DAN AROMATERAPI
LAVENDER**

SKRIPSI



**Oleh:
Indri Astutik
NIM. 23104071**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Perubahan Kualitas Tidur Anak Usia 1-3 Tahun dengan Pemberian Pijat dan Aromaterapi Lavender telah diuji Dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Indri Astutik

NIM : 23104071

Hari, Tanggal : Senin, 14 Juli 2025

Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji,
Ketua Penguji,



Yuni Handayani, S.ST., MM. M.Kes.
NIDN. 0704068402

Penguji II,



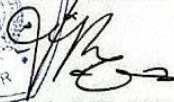
Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0726078802

Penguji III,



Asri Iwan Sari, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0728069002

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

PERUBAHAN KUALITAS TIDUR ANAK USIA 1-3 TAHUN DENGAN PEMBERIAN PIJAT DAN AROMATERAPI LAVENDER

Changes in Sleep Quality of Children Aged 1-3 Years Through Massage and Lavender Aromatherapy

Indri Astutik^{1*}, Asri Iman Sari^{2*}, Yuni Handayani³, Melati Puspitasi Sari⁴

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
e-mail: indriastutik872@gmail.com

^{2,3,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember,
e-mail: asriimansari@uds.ac.id

*korespondensi Penulis: indriastutik872@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang: Anak usia 1-3 sering kali dihadapkan dengan masalah yang berkaitan dengan gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 7 dari 10 anak mengalami gangguan kualitas tidur. Salah satu upaya yang dapat diberikan kombinasi pijat dan pemberian aromaterapi lavender guna meningkatkan kualitas tidur anak. **Tujuan:** Menganalisis perubahan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun dengan pemberian pijat dan aromaterapi lavender. **Metode:** Jenis penelitian komparasi dengan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini seluruh bayi usia 1-3 tahun yang berkunjung ke TPMB Indri Astutik sebanyak 45 anak. Sampel pada penelitian sebagian anak usia 1-3 tahun yang berkunjung ke TPMB Indri Astutik sebanyak 30 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu SPO pijat dan pemberian aromaterapi lavender dan kuisioner kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan signifikansi $< \alpha = 0,05$. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi menunjukkan sebagian besar kualitas tidur dengan kategori sedang sebanyak 22 anak (73,4%), sesudah diberikan intervensi menunjukkan sebagian besar dengan kategori baik sebanyak 16 anak (53,4%). Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$, berarti signifikan. **Kesimpulan:** Kesimpulannya ada perubahan kualitas tidur anak usia 1-3 tahun dengan pemberian pijat dan aromaterapi lavender di TPMB Indri. **Saran:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam memberikan asuhan kebidanan terutama pada anak untuk meningkatkan kualitas tidur. **Kata Kunci:** Anak, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Pijat