

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL
LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA IBU MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN
DI PMB HENI WINARTI Amd.Keb**

Disusun oleh:

Dessy Alfina

202204008

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL
LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
PADA IBU MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN
DI DI PMB HENI WINARTI Amd.Keb**

Diajukan Untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan

Disusun oleh:

Dessy Alfina

202204008

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL
LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN
DI PMB HENI WINARTI Amd.Keb

Disusun oleh:

Dessy Alfina

202204008

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian KTI

Oleh:

Pembimbing : Wulan Rahmadhani, S.ST., MMR., Dr.PH

Tanggal :

Tanda tangan



Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII


(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL
LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN
DI PMB HENI WINARTI Amd.Keb

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Dessy Alfina

202204008

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal :

Penguji

1. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

2. Wulan Rahmadhani, S. ST., MMR., Dr. PH

Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



(Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Mei 2025



10000
METRAI
TELKOM
947EAMX428662938

Dessy Alfina



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dessy Alfina

NIM : 202204008

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN DI PMB HENI WINARTI Amd.Keb”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 Gombong
Pada tanggal: Mei 2025
Yang Menyatakan



(Dessy Alfina)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah **“KARYATULIS ILMIAH PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU MENOPAUS”** sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Praktik Klinik Kebidanan III pada Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan menyusun tugas akhir kebidanan ini.
2. Eka Riyanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Wulan Rahmadhani, S. ST., MMR., Dr.PH selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H selaku penguji yang telah memberikan bimbingannya sehingga laporan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Suami Margo Febrianto, kedua anakku Mba Debi dan Adek Umar, Kedua Orang Tua ku, Bpk. Abdurrachman, dan Ibu Darminah, semua saudaraku, Mas Wawan, Mb Rahma, Mas Luki, Mb Uli, Mba Wiwi, Mas Hendro, Dan Terutama Mba Arum dan Mas Hendri yang telah menjadi donator tetap, Menik, Candra dan Yoga, Ibu ke duaku Suyati, Semua Keponakanku, keluarga besar Restu Bunda tersayang yang telah memberikan cinta, doa dan dukungannya, sehingga laporan proposal Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
7. Semua teman seperjuangan Program Studi Kebidanan Program Diploma III Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan dukungan motivasi, dan sering di repotkan dalam segala hal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan Laporan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Gombong, Febuari 2024

(Dessy Alfina)

KARYA TULIS ILMIAH
**PENERAPAN PIJAT PUNGGUNG DENGAN AROMATERAPI ESENSIAL
LEMON UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
MENOPAUSE DI WILAYAH KEBUMEN DI DI PMB HENI WINARTI
Amd.Keb¹**

Dessy Alfina², Wulan Rahmadani, S.ST., MMR., Dr.PH³

INTISARI

Latar Belakang: Menopause merupakan fase fisiologis yang dialami setiap wanita seiring bertambahnya usia, ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen yang berdampak pada gangguan kualitas tidur. Gangguan ini, jika tidak ditangani, dapat mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang potensial untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan kombinasi pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon guna meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause di wilayah kerja PMB Heni Winarti, Kebumen.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif terhadap tiga ibu menopause berusia 45–65 tahun yang mengalami gangguan tidur berdasarkan skor PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) >5. Intervensi dilakukan selama dua minggu sebanyak empat kali, dengan durasi pemijatan 30 menit dan penggunaan aromaterapi lemon melalui diffuser.

Hasil: Menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur secara signifikan, dengan skor PSQI pascaintervensi ≤5.

Kesimpulan: Terapi pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause, serta dapat menjadi pendekatan komplementer yang aman dan mudah diterapkan.

Kata kunci	: aromaterapi lemon, kualitas tidur, menopause,
pijat punggung, PSQI	
Kepustakaan	: 50 Pustaka (2020-2024)
Jumlah Halaman	: xii+45 halaman+8 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Kebidanan Universitas Muhammadiyah

SCIENTIFICS PAPERS

THE APPLICATION OF BACK MASSAGE WITH LEMON ESSENTIAL AROMATHERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN IN THE KEBUMEN REGION AT PMB HENI WINARTI Amd.Keb¹

Dessy Alfina², Wulan Rahmadani, S.ST., MMR., Dr.PH³

ABSTRACT

Background: Menopause is a physiological phase experienced by every woman as she ages, characterized by a decrease in estrogen levels, which can lead to sleep disturbances. If left untreated, these disturbances can affect productivity and quality of life. One potential non-pharmacological approach to improving sleep quality is back massage therapy combined with lemon essential oil aromatherapy.

Objective: This study aims to apply a combination of back massage and lemon essential oil aromatherapy to improve sleep quality in menopausal women in the work area of PMB Heni Winarti, Kebumen.

Research Method: This study used a descriptive case study involving three menopausal women aged 45–65 years who experienced sleep disturbances based on a PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) score >5. The intervention was conducted over two weeks, four times, with a massage duration of 30 minutes and the use of lemon aromatherapy via a diffuser.

Results: All participants showed a significant improvement in sleep quality, with post-intervention PSQI scores ≤5.

Conclusion: Back massage therapy combined with lemon aromatherapy is effective in improving sleep quality in menopausal women.

Keywords : lemon aromatherapy, sleep quality, menopause, back massage, PSQI

Kepustakaan : 50 Library (2020-2024)

Jumlah Halaman : xii+45 page+8 attachment

¹Title

²Student of University Muhammadiyah Gombong

³Lecturer of University Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tinjauan Teori	6
1. Menopause	6
2. Konsep Kualitas Tidur Terhadap Menopause	9
3. Konsep Pijat Punggung.....	13
4. Konsep Terapi Essensial Lemon	16
2.2 Kerangka Teori.....	20
2.3 Kerangka Konsep.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis penelitian	22
3.2 Subjek Penelitian	22
3.3 Fokus Penelitian.....	22
3.4 Definisi Operasional	23

3.5	Instrumen.....	24
3.6	Metode Pengumpulan Data	25
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data.....	26
3.9	Metode Penerapan Inovasi	27
3.10	Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		29
4.1	Manajemen Kasus.....	29
4.2	Hasil	35
4.3	Pembahasan	38
4.4	Keterbatasan Studi Kasus.....	43
BAB V PENUTUP.....		44
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

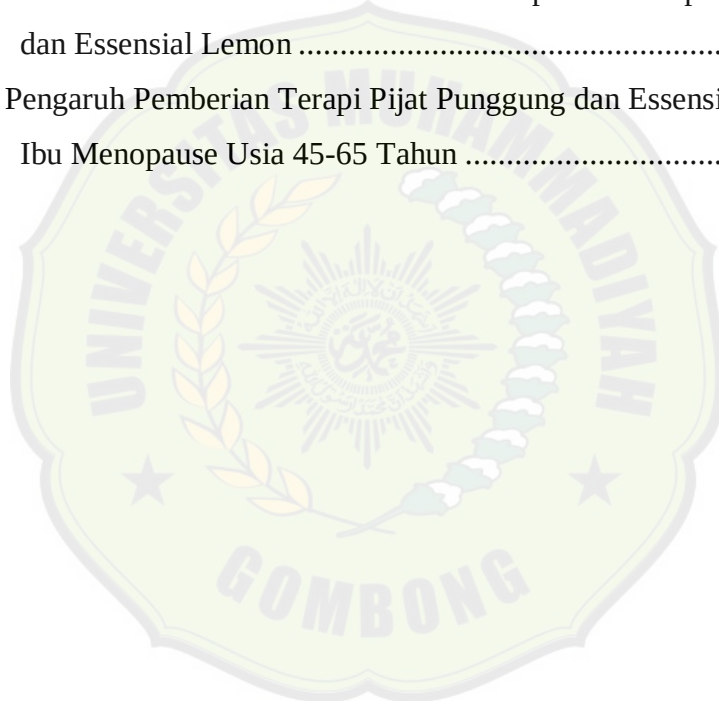
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Effluarage	15
Gambar 2.2 Petrissage	15
Gambar 2.3 Friction	15
Gambar 2.4 Stroking'	16
Gambar 2.5 Kerangka Teori	20
Gambar 2.6 Kerangka Konsep.....	21



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Data Perkembangan Responden 1	30
Tabel 4.2 Data Perkembangan Responden	32
Tabel 4.3 Data Perkembangan Responden 3	32
Tabel 4.4 Karakteristik Responden	35
Tabel 4.5 Presentase Kualitas Tidur Sebelum Mendapatkan Terapi Pijat Punggung dan Essensial Lemon	36
Tabel 4.6 Presentase Kualitas Tidur Setelah Mendapatkan Terapi Pijat Punggung dan Essensial Lemon	37
Tabel 4.7 Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Punggung dan Essensial Lemon Pada Ibu Menopause Usia 45-65 Tahun	38



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Format Inform Consent
- Lampiran 2 Format Lembar Kuisioner PQSI
- Lampiran 3 Format Lembar Observasi
- Lampiran 4 SOP Pijat Punggung
- Lampiran 5 SOP Aromaterapi
- Lampiran 6 Lembar Bimbingan
- Lampiran 7 Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah kemunduran fisiologis seumur hidup yang dialami wanita akibat berkurangnya aktivitas ovarium, yang mengakibatkan hilangnya hormon estrogen. Gejala menopause dapat bersifat psikologis dan fisik. Setiap wanita akan mengalami menopause, fase yang biasanya terjadi setelah usia empat puluh tahun. Setelah satu tahun tanpa siklus bulanan, wanita dianggap mengalami menopause (Aldriana, 2024). Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijelaskan oleh wanita menopause selama siklus reproduksi adalah dampak gejala menopause dan kadar hormon pada kualitas tidur (Zhang and Cheng, 2024). Perubahan kadar estrogen menyebabkan ketidakaturan dalam siklus menstruasi dan dianggap sebagai tanda pertama menopause. Seiring meningkatnya kekurangan estrogen, masalah somatik dan psikologis utama muncul yang memengaruhi kesejahteraan wanita. Indikator somatik awal kekurangan estrogen adalah rasa panas, berkeringat, sakit kepala, dan gangguan tidur. Sebaliknya, manifestasi lanjut adalah perubahan suasana hati, penyakit kardiovaskular, osteoporosis, perubahan urogenital, kelelahan, penurunan hasrat seksual, inkontinensia stres, suasana hati tertekan, menangis, kesulitan berkonsentrasi, dan daya ingat yang buruk (Abdelaziz, Elsharkawy, and Mohamed, 2022).

Antara 40 dan 60 persen wanita mengalami kesulitan tidur, menjadikannya salah satu keluhan paling umum selama menopause. Selain itu, terjadi peningkatan insomnia saat tidur dan peningkatan prevalensi apnea tidur obstruktif. Insomnia pada wanita dapat disebabkan oleh hot flashes, suasana hati, faktor psikososial, gelisah, atau penyakit medis lainnya (Mahmoud, 2023). Umumnya, durasi tidur harian minimum dan maksimum yang direkomendasikan masing-masing adalah tujuh dan sembilan jam. Khususnya, sekitar 35% wanita menopause tidur kurang dari enam jam per malam. Selain

itu, semakin pendek durasi tidur malam hari pada wanita menopause, semakin parah gejala yang mereka alami (Zhang and Cheng, 2024).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, akan ada lebih dari 1,2 miliar wanita berusia di atas 50 tahun, dengan hingga 80% dari mereka tinggal di negara berkembang dan jumlah wanita menopause meningkat sebesar 3% setiap tahunnya (Suciawati dkk, 2024). Pada tahun 2018, Amerika Serikat memiliki jumlah lansia yang menderita insomnia, termasuk wanita menopause, tertinggi yaitu 83.952 orang, sedangkan Meksiko memiliki jumlah terendah yaitu 8.712 orang. Di Indonesia, lebih dari 28 juta dari 238 juta orang menderita insomnia, dengan insiden gangguan tidur setelah menopause sebesar 10% pada tahun 2022 (Sandi and Hanifah, 2024). Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, sebanyak 35,34% warga Jawa Tengah melaporkan memiliki masalah kesehatan pada bulan sebelumnya. Masalah kesehatan paling banyak dialami oleh perempuan (37,31%) (Subekti, 2024).

Dampak negatif gangguan tidur yang berhubungan dengan menopause pada kualitas hidup wanita meliputi pribadi mereka dan hubungan sosial, pekerjaan, dan kesehatan. Seiring berjalannya waktu, gangguan tidur akibat rasa panas dan/atau keringat malam dapat menyebabkan defisit tidur kronis, gangguan ketajaman mental, pelupa, dan penurunan produktivitas (Maki, Panay, 2024). Produktivitas, suasana hati, fungsi kognitif, kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup wanita menopause semuanya dapat menurun jika masalah tidur mereka tidak segera diatasi. Apnea tidur dan insomnia dapat membahayakan nyawa secara langsung (misalnya, insomnia genetik yang mematikan) (Sri Waluyati Sand, 2024). Karena menopause dikaitkan dengan penurunan kadar estrogen pada wanita menopause, sulit tidur lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pada pria. Kurang tidur kronis merupakan kondisi umum yang dialami wanita yang mengalami menopause (Muayanah and Astutiningrum, 2022).

Kebijakan pemerintah terhadap masalah ini adalah dengan memberikan program posyandu lansia, pendidikan kesehatan dan senam lansia. Tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat memberikan edukasi menopause kepada ibu premenopause sebagai bagian dari pelaksanaannya. Untuk menyikapi pentingnya peran promosi kesehatan dalam pelayanan kesehatan, telah disusun Rencana Nasional Promosi Kesehatan sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1193/Menkes/SK/X/2004. Strategi ini selanjutnya didukung oleh Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 1114/Menkes/SK/VII/2005 tentang Pedoman Penyelenggaraan Promosi Kesehatan di Daerah (Atika and Wulansari, 2023).

Mengatasi masalah tidur menggunakan cara-cara farmasi dan non-farmakologis dapat meningkatkan kualitas tidur. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan obat tidur yang termasuk dalam golongan benzodazepin, kloralhidrat, dan prometazin (phenergen). Terapi komplementer merupakan salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah tidur pada wanita menopause. Terapi ini meningkatkan kualitas hidup wanita menopause dengan menggabungkan pijat punggung dengan aromaterapi lemon. Tujuan dari pijat punggung adalah untuk meningkatkan kualitas tidur menopause dengan menggunakan gerakan membelai, petrissage, gesekan, atau skinrolling (Aldriana, Surya, and Yanti 2024). Penggunaan minyak esensial, yang terkadang dikenal sebagai minyak nabati yang mudah menguap, dalam aromaterapi merupakan jenis terapi *komplementer*. *Eucalyptus*, *Geranium*, *Clary Sage*, *Lavender*, *Lemon*, *Peppermint*, *Rosemary*, *Chamomile*, dan *tea tree* adalah beberapa contoh aromaterapi (Sandi and Hanifah, 2024).

Menurut hasil penelitian (Aldriana, Surya, 2024) setelah melakukan pijat punggung selama dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 30 menit ditemukan ibu menopause yang telah diberikan intervensi pijat punggung hampir seluruhnya mengatakan kualitas tidur meningkat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu menopause mengalami kualitas tidur baik dengan jumlah skor PSQI ≤ 5 , hal ini ada pengaruh pemberian pijat punggung (*Back Massage*) terhadap kualitas tidur ibu menopause yang telah

dilaksanakan selama 2 minggu (Visky and Dr. kasiati, 2022). Sedangkan menurut insomnia (Sandi and Hanifah, 2024). Aromaterapi lemon mengandalkan inhalasi senyawa aktif seperti limoene dan linalool, yang membutuhkan waktu untuk mempengaruhi suasana hati dan mempersiapkan tubuh untuk tidur yang menggunakan aroma terapi esensial lemon diketahui dapat membantu menenangkan pikiran dan mempersiapkan tubuh untuk tidur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kebumen pada tanggal 24 Maret 2025 s/d 26 April 2025 PMB Heni Winarti Amd.Keb wilayah desa Jati Jajar, kecamatan Ayah kabupaten Kebumen terdapat ibu menopause yang berada di wilayah PMB Heni Winarti Amd.Keb desa Jati Jajar Ayah Kebumen mengetahui cara unuk mengatasi gangguan tidur pada ibu menopause, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penerapan di wilaya PMB Heni Winarti sebagai penelitian

B. Rumusan masalah

Bagaimana efektifitas Pijat Punggung Dengan Aromaterapi Esensial Lemon untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Menopause.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Melakukan pemberian pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu menopause meliputi umur, pekerjaan, pendidikan.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada ibu menopause sebelum dilakukan pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon
- c. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada ibu meopause setelah dilakukan pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon.
- d. Mengetahui efektifitas pemberian terapi pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon pada ibu menopause.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Harapannya hasil penerapan ini dapat memberikan informasi dan keluarga, masyarakat dapat melakukan pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon pada kualitas tidur ibu menopause secara mandiri.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

Memberikan peluang untuk penulis agar dapat lebih paham dengan pemberian penerapan pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon untuk meningkatkan kualitas tidur

b. Bagi klien

Klien mendapatkan ilmu baru untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu menopause.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sumber bacaan bagi mahasiswa dalam upaya meningkatkan pengetahuan terkait dengan penerapan pijat punggung dan aromaterapi esensial oil untuk meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, Enas M., Nadia B. Elsharkawy, and Sayeda M. Mohamed. 2022. "The Relationship between Sleep Quality and Menopausal Symptoms among Postmenopausal Women in Saudi Arabia." *Saudi Medical Journal* 43(4): 401–7. doi:10.15537/SMJ.2022.43.4.20210682.
- Agarwal, Pooja, Zahra Sebghatollahi, Mehnaz Kamal, Archana Dhyani, Alpana Shrivastava, Kiran Kumari Singh, Mukty Sinha, et al. 2022. "Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms." *Antioxidants* 11(12). doi:10.3390/antiox11122374.
- Aldriana, Nana, Nina Surya, and Fitri Yanti. 2024. "MEJUAJUA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mengurangi Insomnia Pada Wanita Menopause Dengan Melakukan Pijat Punggung (Back Massage) Di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Pendahuluan." 4: 301–7. doi:10.52622/mejuajujabdimas.v4i2.143.
- Atikah, Sri. 2023. "Efektivitas Edukasi Kesehatan Terhadap Kesiapan Menghadapi Menopause Pada Ibu Premenopause Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sonder." 1(3).
- Aulya, Yenny, Legina Anggraeni, Muzayyana, Rahma Dewi Agustini, Wiwit Wijayanti, Risza Choirunissa, Bunga Tiara Carolin, et al. 2023. *Media Sains Indonesia Pelayanan Kebidanan Komplementer*. https://www.researchgate.net/profile/Ni-Sudaryati/publication/374418641_PELAYANAN_KEBIDANAN_KOMPLEMENTER/links/651cd9b4b0df2f20a20e841f/PELAYANAN-KEBIDANAN-KOMPLEMENTER.pdf#page=168.
- Budhi, Purwanto. 2020. *Modul Budhi Farmasiners Institut*. wonogiri.
- Buyse, Daniel J., Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J. Kupfer. 1989. "PSQI Article.Pdf." *Psychiatry Research* 28: 193–213.
- Cindiya, Annisa Nur Oktari, Nurdini Islami, and Muyassaroh. 2023. "EKSTRAKSI KULIT JERUK LEMON (Citrus Limon) DENGAN VARIASI PERLAKUAN BAHAN DAN DAYA MENGGUNAKAN METODE MICROWAVE ASSISTED EXTRACTION (MAE)." *jurnal ATMOSPHERE* 4(2): 21–26. doi:10.36040/atmosphere.v4i2.8308.
- Desi N.T.Idris, Fidiana K, Yufri Ardiansah. 2020. "Jenis Gangguan Pola Tidur." *Jurnal Penelitian Keperawatan* 2(1): 1–10.
- Dewey, M. J. 2025. "Relaxation Techniques for Stress Management." *Critical care nurse* 4(1): 77–79. doi:10.4037/ccn1984.4.1.77.
- Dewi, Kharisma Lala, and Siti Haniyah. 2023. "Studi Kasus Implementasi Aromaterapi Lemon Pada Ny.M Dengan Emesis Gravidarum Trimester I Di Puskesmas Kalimanah Purbalingga." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 8(2): 121–26. doi:10.51143/jksi.v8i2.468.
- Fajri, Ilham, Donny Nurhamsyah, Salsa Aisyah, Kunni Alifatul Mudrikah, and Atiq Rizka Azjurnia. 2022. "Terapi Non-Farmakologi Dalam Mengurangi Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 5(2): 106. doi:10.31000/jiki.v5i2.6139.

- Fenny, and Nia Desriva. 2020. "Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)." *Media.Neliti.Com* 9(1): 77–85. <https://media.neliti.com/media/publications/362380-none-cd96a5e1.pdf>.
- Fruitasari, MK. Fitriani. 2024. "Gejala Menopause Pada Wanita Premenopause." *Journal of Nursing Invention* 5(1): 14–23. doi:10.33859/jni.v5i1.507.
- Hedigan, F., H. Sheridan, and A. Sasse. 2023. "Benefit of Inhalation Aromatherapy as a Complementary Treatment for Stress and Anxiety in a Clinical Setting – A Systematic Review." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 52(April). doi:10.1016/j.ctcp.2023.101750.
- Ilhami, Muhammad Wahyu, Wiyanda Vera Nurfajriani, Arivan Mahendra, Rusdy Abdullah Sirodj, and Win Afgani. 2024. "Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(9): 462–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11180129>.
- Isoni, Astuti. 2022. "Hubungan Kombinasi Senam Bugar Lansia Dan Aerobic Low." *Journal of Midwifery Science and Women's Health* 3(47): 44–48. doi:10.36082/jmswh.v3i1.870.
- Made, Ni, Hegard Sukmawati, I Gede, and Sandi Widarta Putra. 2019. "Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Lingkungan & Pembangunan* 3(2): 30–38.
- Mahmoud, Doaa, Abdel Razek, Amel Ahmed, Hassan Omran, Amira Mohammed Salama, Mahmoud Hassan, Doaa Mahmoud, Amel Ahmed, and Amira Mohammed. 2023. "Jnsbu 274." (4): 274–86.
- Maki, Pauline M., Nick Panay, and James A. Simon. 2024. "Sleep Disturbance Associated with the Menopause." *Menopause* 31(8): 724–33. doi:10.1097/GME.0000000000002386.
- Marin, Hafizh, Agung Wiwiek Indrayani, Made Hendra Satria Nugraha, and I Made Krisna Dinata. 2023. "Kualitas Tidur Buruk Memperlambat Waktu Reaksi Visual Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana." *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 8(2): 144–52. doi:10.14710/jekk.v8i2.18047.
- Marta Cici Haryati¹, Indriati Kusumaningsih², Sudibyo Supardi³ 1Sekolah. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon." 7(2): 190–206.
- Maya rafida, Maya rafida. 2022. "Klimakterium." *Surabaya Biomedical Journal* 1(3): 187–201. doi:10.30649/sbj.v1i3.26.
- Menopause, mengenal fase. 2022. *Mr. edisi pert. eds. M.Keb Yulizawati, SST. and Bd Marzatia Yulika, S.Keb. Sidoarjo, Indomedia pustaka.* [http://repo.unand.ac.id/47678/1/Mengenal Fase Menopause%2Bcover.pdf](http://repo.unand.ac.id/47678/1/Mengenal_Fase_Menopause%2Bcover.pdf).
- Muayanah, and Diah Astutiningrum. 2022. "Universitas Muhammadiyah Gombong." *Nursing St*: 56.
- Nugrahaeni, Dyan Kunthi. 2021. "Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Wanita Menopause." *Jurnal Kesehatan Kartika* 15(3): 48–52. doi:10.26874/jkkes.v15i3.61.
- Pangruating Diyu, Ida Ayu Ningrat, Ni Putu Kamaryati, and Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja. 2024. "Edukasi Pengenalan Menopause Pada Wanita Usia

- Subur Di Desa Werdi Bhuwana, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7(2): 924–33. doi:10.33024/jkpm.v7i2.13228.
- De Pasquale, Carla, Mary El Kazzi, Kate Sutherland, Alexandra E. Shriane, Grace E. Vincent, Peter A. Cistulli, and Yu Sun Bin. 2024. “Sleep Hygiene – What Do We Mean? A Bibliographic Review.” *Sleep Medicine Reviews* 75(March). doi:10.1016/j.smr.2024.101930.
- Polii, Charles G., Amran T. Naukoko, and Hanly F. Dj. Siwu. 2023. “Pengaruh Indeks Pembangunan Manusia (Ipm) Dan Pertumbuhan Ekonomi Terhadap Tingkat Pengangguran Di Kota Tomohon.” *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi* 23(5): 13–24.
- Pratiwi, Fazrina, and Anas Subarnas. 2020. “Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi.” *Farmaka* 18(3): 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>.
- Putro, R, Cahyo Moch. Muis, Tamsil, Dr. 2020. “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Insomnia Pada Siswa Kelas VIIA Di SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo.” *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konselin* 1(1): 1–9.
- Rahmaniar, Yeti. 2019. “Sop Pijat Punggung.” : sop.
- Sadewa, Fanuelciho, Ruhayatim Yati, Jajat Jajat, Kuston Sultoni, Adang Suherman, Imas Damayanti, and Nur Indri Rahayu. 2024. “Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia Pada Lansia Aktif Berolahraga.” *Jurnal Kesehatan dan Olahraga* 8(1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>.
- Sandi, sri wulayati, and Fanni Hanifah. 2024. “Menopause, Pemberian Aroma Terapi Lemon Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita.” 24(7): 28–42.
- Septericha Ruchiatna, Gita, Restuning Widiasih, and Ermia. 2022. “Kesadaran Perempuan Menopause Tentang Kanker Serviks.” *Kesadaran Perempuan Menopause tentang Kanker Serviks Journal of Maternity Care and Reproductive Health* 5(1): 1–12.
- Subekti, Asih. 2024. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Desa Pujotirto, Kecamatan Karangsambung.”
- Suciawati, Anni, Suprihatin Suprihatin, and Maria Antonia Nesi. 2024. “Efektifitas Pemberian Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Menopause.” *Menara Medika* 6(2): 314–21. doi:10.31869/mm.v6i2.5106.
- Sukendra, i komang, and i kadek Surya. 2020. *Crafty Oligarchs, Savvy Voters Instrumen Penelitian*. ed. Teddy Fuktorius. pontianak, denpasar. doi:10.1017/9781108694247.012.
- Suryonegoro, Satrio Bagas, Meldy Muzada Elfa, and Meitria Syahdatina Noor. 2021. “Literature Review: Hubungan Hipertensi Pada Wanita Menopause Dan Usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup.” *Homeotasis, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021: 387-398* 4(2): 387–98.
- Susiyanti, Evi, and Lia Dharmayanti. 2023. “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin.” *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan* 2(2): 71–81. doi:10.56586/pipk.v2i2.268.

- Thurfah, Jihan N, Irma M Puspitasari, and Sofa D Alfian. 2022. "Suplemen Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur." *Farmaka* 20(2): 213–21.
- Viranda, Chintia, Alya Chandrika, and Siti Tiyan Makiyatul Karimah. 2023. "Gambaran Makna Keberfungsian Keluarga Ditinjau Dari Perspektif Jenis Kelamin, Urutan Kelahiran, Dan Status Dalam Keluarga." *Jurnal Multidisiplin West Science* 2(07): 544–53. doi:10.58812/jmws.v2i07.495.
- Visky, Yulia, and M.Kes Dr. kasiati. SPd., STr Keb. 2022. "Pengaruh Pemberian Pijat Punggung (Back Massage) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause." 9(September): 356–63.
- Wenti winda. 2022. "Sop Aromaterapi." : 6.
- Widiyanto, Aris, and Eva Alviani Leny. 2023. "Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu 'SALUHU' Sebagai Terapi Non Farmokologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso, Karanganyar." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 02(01): 8–15.
- Wulandari, Salsa, and Rio Pranata. 2024. "Deskripsi Kualitas Tidur Dan Pengaruhnya Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10(1): 101–8. doi:10.59672/jpkr.v10i1.3414.
- Yulia Devi Putri, T Eltrikanawati, Anisya Selvia, Dedi Siska, and Naimah. 2021. "Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Lansia Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Posyandu Lansia." *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1(6): 1225–30. doi:10.53625/jabdi.v1i6.545.
- Yulizawati, SST., M.Keb, and Bd Marzatia Yulika, S.Keb. 2022. "Mengenal Fase Menopause." *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*: 17–24. <http://repo.unand.ac.id/47678/>.
- Zhang, Feng, and Long Cheng. 2024. "Association between Sleep Duration and Depression in Menopausal Women: A Population-Based Study." *Frontiers in Endocrinology* 15. doi:10.3389/fendo.2024.1301775.
- zulfirman roni, Pendidikan, Islam Di, and M A N Medan. 2022. "Implementasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di MAN 1 Medan." *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP* 3(2): 147–53. doi:10.30596/jppp.v3i2.11758.

LAMPIRAN



Lampiran 1

INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan mengenai asuhan penerapan kombinasi *pijat punggung dan aromaterapi esensial lemon* yang akan dilakukan dan diterapkan kepada Ny.....Umur.....tahun oleh mahasiswa prodi DIII Kebidanan Universitas

Muhammadiyah Gombong:

Nama : Dessy Alfina

NIM 202204008

Menyatakan bersedia untuk diberi penerapan. Demikian surat pernyataan ini dibuat dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, Febuari 2025

Mengetahui

Responden

Mahasiswa

()

(Dessy Alfina)

Lampiran 2

Form kuisisioner dan kisi kisi PQSI Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
 $20.00 - 21.59 = 0$
 $22.00 - 23.59 = 1$
 $24.00 - 01.59 = 2$
 $\geq 02.00 = 3$
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
 $\leq 15 \text{ menit} = 0$
 $31-60 \text{ Menit} = 1$
 $31-60 \text{ menit} = 2$
 $>60 \text{ menit} = 3$
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
 $03.00 - 03.59 = 0$
 $04.00 - 05.59 = 1$
 $06.00 - 07.59 = 2$
 $\geq 08.00 = 3$
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?
 $7 \text{ jam} = 0$
 $6-7 \text{ jam} = 1$
 $5-6 \text{ jam} = 2$
 $< 5 \text{ jam} = 3$

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				

e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

Table 2 kisi-kisi kuisisioner

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
	Skor Latensi Tidur	5a	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3

6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0
			2x Seminggu	1
			>3x Seminggu	2
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
		8	>3x Seminggu	3
			Tidak Antusias	0
			Kecil	1
		7+8	Sedang	2
			Besar	3
			0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 1 = Sangat Baik
- 2 = Cukup Baik
- 3 = Agak Buruk
- 4 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5
- Buruk : > 5

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Pendidikan :
Alamat :
No. Hp :
Penerapan ke :

Tanggal pemberian asuhan	Kebiasaan tidur	Kualitas tidur sebelum diberi penerapan	Kualitas tidur setelah diberi penerapan

Lampiran 4

SOP Pijat Punggung

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) Pijat Punggung (Aldriana, Surya, and Yanti 2024)	
Pengertian	Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukukan dengan cara gerakan stroking, petrisage, friction dan skin rolling dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur menopause, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur.
Tujuan	Terapi pijat atau back massage dapat mengendurkan otot, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit dan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur
Kebijakan	Di lakukan pada ibu menopause yang mengalami gangguan tidur
Langkah-langkah	- Beri tahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai. - Atur posisi dengan posisi tidur tengkurap rileks. - Tuangkan baby oil pada telapak tangan kemudian gosokan kedua tangan hingga hangat 

Mulailah dari tengah punggung. Pijatlah ke arah bawah, tekan dengan ibu yang digerakan ke belakang dan kedepan untuk mengendurkan ketegangan pada otot-otot yang searah dengan tulang belakang

e.



Cubit kulit, mulai dari atas dan bergerak ke arah bawah, dengan gerakangerakan cepat menggunakan kedua tangan

f.



Pijat otot-otot yang mengeras dan tegang disepanjang tulang belakang, tekan menggunakan ujung jari

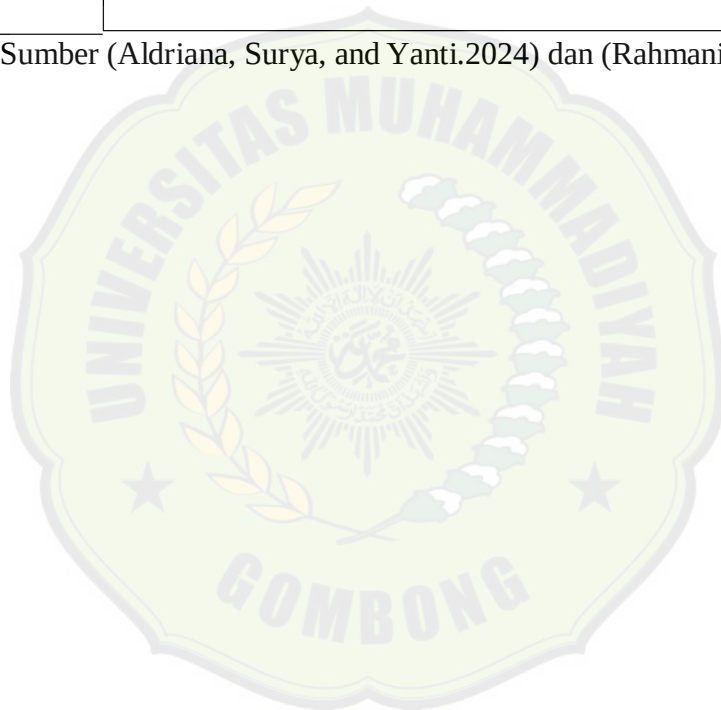
g.



Massage dengan gerakan berirama seperti gerakan mengusap, mendorong-dorong atau menekankulit, teknik ini digunakan dengan seluruh telapak tangan

	8. Lalu akhiri gerakan dengan massage memanjang kebawah. 9. Bersihkan sisa minyak atau lotion pada klien dengan handuk. 10. Rapihan klien ke posisi semula. 11. Beritahu bahwa tindakan telah selesai. 12. Bereskan alat-alat yang telah digunakan. 13. Cuci tangan
--	---

Sumber (Aldriana, Surya, and Yanti.2024) dan (Rahmaniar,2019)



Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON	
Pengertian	Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial lemon dengan cara dihirup
Tujuan	1. Mengurangi rasa stress 2. Merileksasikan tubuh 3. Memberikan rasa nyaman pada tubuh. 4. Meningkatkan kualitas tidur yang
Kebijakan	Untuk ibu yang mengalami gangguan tidur dan cemas/stres
Langkah langkah	A. Pra Interaksi 1. Cek catatan medis klien 2. Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontraindikasi 3. Siapkan alat dan bahan B. Tahap Orientasi 1. Beri salam terapeutik dan panggil nama klien serta memperkenalkan diri 2. Menanyakan keluhan klien 3. Jelaskan tujuan, prosedur dan waktu tindakan 4. Beri kesempatan klien untuk bertanya 5. Mengatur posisi klien C. Tahap Kerja 1. Jaga privasi klien 2. Lakukan cuci tangan 3. Teteskan 10 kali aromaterapi lemon essensial oil pada tissue 4. Anjurkan klien untuk menghirup aromaterapi lemon essensial oil selama 10 menit 5. Setelah terapi selesai rapikan alat dan atur posisi nyaman untuk klien 6. Cuci tangan

Lampiran 6

	PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III
---	--

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Dessy Alfina
 Nim : 202204008
 Nama Pembimbing : Wulan Rahmadhani, S.ST.,MMR.,Dr.PH

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/ saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1.	Senin. 11. November 2024.	Judul KTI (Revisi)		
2.	Jum'at. 15. Nop. 2024.	Judul KTI (ACC)		
3.	Kamis. 16. Januari 2025.	BAB I REVISI.		
4.	Jum'at. 19. Januari 2025.	BAB I dan II REVISI + Materi di tambahkan.		
5.	Jum'at. 24 Januari 2025.	BAB I, II, dan III. REVISI		
6.	Jum'at 31 Januari 2025.	BAB I, II, dan III. REVISI		
7.	Selasa 4 Februari 2025.	BAB III REVISI		

8	Kamis, 6 Februari 2025	ACC Proposal KTI Lanjut turnitin		
9	Senin, 10 Februari 2025	ACC turnitin		
10	Rabu, 19 Februari 2025	Post seminar proposal Revisi BAB III		
11	Selasa, 27 Mei 2025	Konsul BAB IV V Revisi		
12	Rabu, 4 Juni 2025	ACC		
13	Kamis, 31 Juli 2025	Konsul post Semhas Intisari		
14	Jum'at 1 Agustus 2025	ACC KTI		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



(Drs. Sid. Mulihaon, S.ST., M.P.H)

Universitas Muhammadiyah Gombong



**PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Dessy Alfina

NIM : 202204008

Nama Pembimbing : Dr. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

No	Hari/ Tanggal	BAB	Saran	Paraf
1	Rabu, 19 Februari 2025	I, II, III	Perbaiki: - Tujuan - Definisi Oprasional - Kerangka konsep - Kerangka Teori - Instrumen penelitian	
2	Senin, 10 Maret 2025	I, II, III	Revisi - Tujuan - Definisi Oprasional - Kerangka konsep - Kerangka Teori - Instrumen penelitian	
3	Selasa, 25 Maret 2025	I, III, IV, V	Perbaiki: - ACC Hasil	
4	Senin, 28 Juli 2025	I, III, IV, V	Perbaiki - Tujuan - Definisi Oprasional - Hasil pembahasan - Kesimpulan	

5	Kamis, 31 Juli 2025	I, III, IV, V	- ACC KTI	
---	---------------------	---------------	-----------	---

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



(Dr. Siti Muthoharoh, S.ST., M.P.H)





**PROGRAM STUDI
KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Dessy Alfina

NIM : 202204008

Nama Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

No	Hari/ Tanggal	Rekomendasi/saran pembimbing	TTD Mahasiswa	TTD Pembimbing
1	Rabu, 30 Juli 2025	Abstract - Revisi		
2	Senin, 11 Agustus 2025	Abstract - Revisi		
3	Selasa, 12 Agustus 2025	Abstract - ACC		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III



(Dr. Siti Muliabari, S.ST., M.P.H)

Lampiran 7



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Penerapan Pijat Punggung dengan Aromaterapi
Esensial Lemon untuk meningkatkan kualitas
tidur Pada Ibu Menopause
Nama : Dessy Alfina
NIM : 202201008
Program Studi : DIII Kebidanan
Hasil Cek : 13%

Gombong, ... 17 Juni 2025

Pustakawan


(Dessy Setijawati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Dokumentasi pengisian PSQI di Posyandu wilayah Desa Jatijajar





Responden 1 Ny. S Hari ke 1



Responden 2 Ny. S Hari 1



Responden 3 Ny. P Hari 1



Responden 1 Ny. S Hari ke 2



Responden ke 2 Ny. S Hari ke 2



Responden 3 Ny. P Hari 2





Responden 1 Ny. S Hari ke 3





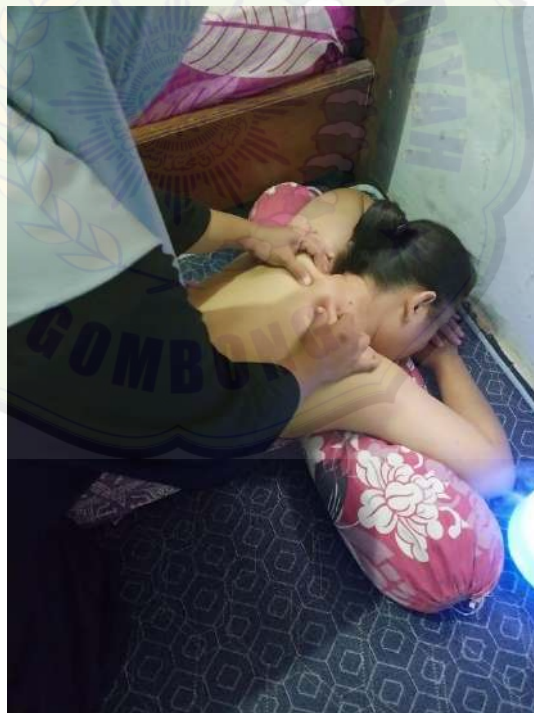
Responden ke 2 Ny. S Hari ke 3



Responden ke 3 Ny. P Hari ke 3



Responden 1 Ny. P Hari 4



Responden 2 Ny. S Hari ke 4



Responden 3 Ny. P Hari ke 4

