



**PENGARUH PIJAT LAVIKARA DENGAN MINYAK
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR
DAN ANSIETAS PADA IBU DENGAN *POSTPARTUM BLUES***

SKRIPSI

ARIELA ANINDYA HAPSARI

2210711115

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH PIJAT LAVIKARA DENGAN MINYAK
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR
DAN ANSIETAS PADA IBU DENGAN *POSTPARTUM BLUES***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ARIELA ANINDYA HAPSARI

2210711115

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ariela Anindya Hapsari

NIM : 2210711115

Tanggal : 29 Desember 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Ariela Anindya Hapsari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ariela Anindya Hapsari
NIM : 2210711115
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

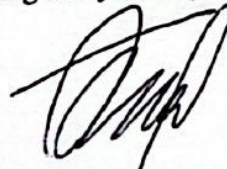
Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Pijat Lavikara Dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Ansietas Pada Ibu Dengan *Postpartum Blues*”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 29 Desember 2025

Yang menyatakan,



(Ariela Anindya Hapsari)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ariela Anindya Hapsari
NIM : 2210711115
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul : Pengaruh Pijat Lavikara Dengan Minyak Aromaterapi
Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Ansietas Pada Ibu
Dengan *Postpartum Blues*

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 29 Desember 2025

Penguji I

Ns. Dora Samaria, M.Kep
NIP. 198807202018032001

Penguji II

Penguji III

Ns. Eny Dewi Pamungkas, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M
NIP. 199105032024062003

Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep, Sp. Kep. Mat
NIP. 199003292025212051

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003

PENGARUH PIJAT LAVIKARA DENGAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN ANSIETAS PADA IBU DENGAN *POSTPARTUM BLUES*

Ariela Anindya Hapsari

Abstrak

Postpartum blues merupakan gangguan suasana hati ringan yang sering dialami ibu setelah melahirkan dan dapat berdampak pada kualitas tidur serta meningkatkan ansietas. Pijat lavikara adalah kombinasi pijat oksitosin dan *slow stroke back massage* yang dipadukan dengan minyak aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat lavikara dengan minyak aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan ansietas pada ibu *postpartum blues*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 34 ibu *postpartum blues* di wilayah kerja Puskesmas Kramat Jati. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Postpartum Specific Anxiety Scale-Research Short Form for Crises* (PSAS-RSF-C). Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut sebelum tidur malam dengan bantuan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan penurunan ansietas yang signifikan setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor kualitas tidur menurun dari 12,41 menjadi 2,88, sedangkan rata-rata skor ansietas menurun dari 28,88 menjadi 14,47. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam pemulihan ibu pada masa *postpartum*.

Kata kunci: Ansietas, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Pijat Lavikara, *Postpartum Blues*.

THE EFFECT OF LAVIKARA MASSAGE WITH LAVENDER AROMATHERAPY OIL ON SLEEP QUALITY AND ANXIETY IN MOTHER WITH POSTPARTUM BLUES

Ariela Anindya Hapsari

Abstract

Postpartum blues is a mild mood disorder often experienced by mothers after giving birth and can affect sleep quality and increase anxiety. Lavikara massage is a combination of oxytocin massage and slow stroke back massage combined with lavender aromatherapy oil. This study aims to determine the effect of lavikara massage with lavender aromatherapy oil on sleep quality and anxiety in mothers with postpartum blues. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest. The sample consisted of 34 mothers with postpartum blues in the Kramat Jati Community Health Center working area. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Postpartum Specific Anxiety Scale-Research Short Form for Crises (PSAS-RSF-C). The intervention was given for seven consecutive days before bedtime with the help of family members. The results showed a significant improvement in sleep quality and a decrease in anxiety after the intervention. The average sleep quality score decreased from 12.41 to 2.88, while the average anxiety score decreased from 28.88 to 14.47. The Wilcoxon test results showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating an effect before and after the intervention. This intervention can be used as a safe, easy-to-apply, and beneficial non-pharmacological therapy for the recovery of mothers in the postpartum period.

Keyword: *Anxiety, Lavender Aromatherapy Oil, Lavikara Massage, Postpartum Blues, Sleep Quality*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan pada kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Pijat Lavikara Dengan Minyak Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Ansietas Pada Ibu Dengan *Postpartum Blues*” dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan proposal skripsi ini dapat terselesaikan berkat arahan, bimbingan dan masukan yang penulis terima selama proses penulisan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing dan Kepala Puskesmas Kramat Jati yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di puskesmas tersebut.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Ari Gunawan dan Ibu Nelli Permatasari selaku orang tua penulis, beserta adik dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan serta doa selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada sahabat-sahabat penulis yaitu Zahwa, Ratu, Nadia, Amalia, Euis, Amellia, Nabilah, Rara, Echa, Cia, dan Yayank yang telah memberikan *support* selama masa penulisan skripsi ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman di *discord* yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, namun turut menghibur serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 29 Desember 2025

Penulis,



Ariela Anindya Hapsari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
II.1 Postpartum Blues	7
II.2 Kualitas tidur.....	14
II.3 Ansietas.....	19
II.4 Konsep Pijat Lavikara.....	24
II.5 Aromaterapi lavender.....	26
II.6 Kerangka Teori.....	28
II.7 Penelitian Terdahulu	29
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 34
III.1 Kerangka Konsep	34
III.2 Hipotesis Penelitian	35
III.3 Definisi Operasional.....	35
III.4 Desain Penelitian	38
III.5 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	39
III.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian	41
III.7 Metode Pengumpulan Data	41
III.8 Instrumen Penelitian.....	43

III.9 Uji Validitas Dan Reliabilitas	46
III.10 Analisis Data.....	47
III.11 Etika Penelitian.....	48
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 50
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
IV.2 Proses Penelitian.....	50
IV.3 Hasil Penelitian.....	51
IV.4 Pembahasan	55
IV.5 Keterbatasan Penelitian	62
 BAB V PENUTUP.....	 64
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran.....	65
 DAFTAR PUSTAKA	 66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 2	Definisi Operasional.....	35
Tabel 3	Desain Penelitian.....	38
Tabel 4	Kisi-kisi kuesioner Stein's MBS	44
Tabel 5	Kisi-Kisi Kuesioner PSQI	45
Tabel 6	Analisis Univariat.....	47
Tabel 7	Analisis Bivariat	48
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	52
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas, Penghasilan, Pendidikan, Dukungan Keluarga, dan Postpartum Blues.....	52
Tabel 11	Gambaran Nilai Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Blues Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	53
Tabel 12	Gambaran Nilai Ansietas Pada Ibu Postpartum Blues Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	54

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	28
Skema 2	Kerangka Konsep.....	34
Skema 3	Bagan Alur Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Jawaban Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 5	Surat Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Persetujuan Etik
Lampiran 7	Lembar Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 8	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
Lampiran 10	SOP Pijat Lavikara
Lampiran 11	Instrumen Penelitian Karakteristik Responden (Kuesioner A)
Lampiran 12	Instrumen Penelitian Dukungan Keluarga (Kuesioner B)
Lampiran 13	Instrumen Penelitian Stein's Maternity Blues Scale (MBS) (Kuesioner C)
Lampiran 14	Instrumen Penelitian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Kuesioner D)
Lampiran 15	Instrumen Penelitian Postpartum Specific Anxiety Scale – Crises (PSAS-RSF-C)
Lampiran 16	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner
Lampiran 17	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 19	Timeline Penelitian
Lampiran 20	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 21	Hasil Turnitin