

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUSIK *WHITE NOISE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Melati Adinda Putri
2214201093

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap : Melati Adinda Putri
NIM : 2214201093
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 30 Juni 2004
Tanggal Masuk : September 2022
Program Studi : S-1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep., M.Kep
Nama Pembimbing I : Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed
Nama Pembimbing II : Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Terapi Musik *White Noise* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026”.

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya..

Padang, Juli 2026



Peneliti

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Melati Adinda Putri

NIM : 2214201093

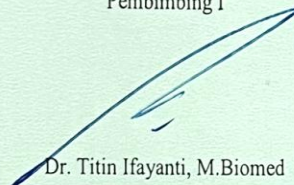
Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Musik *White Noise* terhadap Kualitas Tidur
Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas
Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan tim Penguji
Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan
Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Juli 2026

Pembimbing I



Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

Pembimbing II



Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep

Disahkan oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep., Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Melati Adinda Putri

NIM : 2214201093

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Musik *White Noise* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, Juli 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Dr. Titin Ifayanti, M.Biomed

(.....)

Pembimbing II
Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep

(.....)

Penguji I
Ns. Sari Indah Kesuma, S.Kep., M.Kep

(.....)

Penguji II
Ns. Rischa Hamdanesti, S.Kep., M.Kep

(.....)

Disahkan oleh
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

(.....)

Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep., Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2026

Melati Adinda Putri

Pengaruh Terapi Musik *White Noise* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026

xv + 75 Halaman, 2 Gambar, 9 Tabel, 17 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan hormonal selama kehamilan. Menurut *National Sleep Foundation*, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil meningkat pada trimester akhir, yaitu dari 13–80% pada trimester I dan II menjadi 66–97% pada trimester III. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi musik *white noise*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026.

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada Maret–Agustus 2026, dengan pengumpulan data pada 8–23 Juni 2026. Populasi penelitian 213 ibu hamil trimester III, dengan sampel 28 responden yang mengalami kualitas tidur buruk. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Intervensi berupa terapi musik *white noise* selama 30 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur sebelum terapi musik *white noise* adalah 9,89, sedangkan sesudah menjadi 7,46. Ada pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026. Diharapkan pihak Puskesmas Belimbing dapat menerapkan terapi musik *white noise* sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka : 38 (2011–2026)

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Terapi Musik, *White Noise*, Ibu Hamil Trimester III.

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, July 2026

Melati Adinda Putri

The Effect of White Noise Music Therapy on the Sleep Quality of Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of Puskesmas Belimbing, Padang City, 2026
xv + 75 Pages, 2 Figures, 9 Tables, 17 Appendices

ABSTRACT

Sleep disturbance is a common problem experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, psychological, and hormonal changes during pregnancy. According to the National Sleep Foundation, the prevalence of sleep disturbances among pregnant women increases in the third trimester, from 13–80% in the first and second trimesters to 66–97% in the third trimester. One of the non-pharmacological therapies to improve sleep quality is white noise music therapy. This study aimed to determine the effect of white noise music therapy on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the Working Area of Puskesmas Belimbing, Padang City, in 2026.

This study employed a quantitative research design using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study was conducted in the Working Area of Puskesmas Belimbing, Padang City, from March to August 2026, with data collection carried out from June 8 to June 23, 2026. The study population consisted of 213 third-trimester pregnant women, with a sample of 28 respondents who experienced poor sleep quality selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The intervention consisted of 30 minutes of white noise music therapy before bedtime for seven consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that the mean sleep quality score before white noise music therapy was 9.89, which decreased to 7.46 after the intervention. There was a significant effect of white noise music therapy on the sleep quality of third-trimester pregnant women, with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$).

The study concluded that white noise music therapy had a significant effect on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the Working Area of Puskesmas Belimbing, Padang City, in 2026. It is expected that Puskesmas Belimbing will implement white noise music therapy as one of the non-pharmacological interventions to help improve the sleep quality of third-trimester pregnant women.

References: 38 (2011–2026)

Keywords: Sleep Quality, Music Therapy, White Noise, Third-Trimester Pregnant Women.