

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
WILAYAH PUSKESMAS KAYEN KECAMATAN KAYEN KABUPATEN  
PATI**

Oleh:

Siti Ni'amah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Dosen STIKES Bakti Utama Pati, email: sitiniamah6@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah *pregnancy massage*.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Variable independent *pregnancy massage* dan variable dependent peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data uji T. Sampling dengan *total sampling*.

**Hasil:** Hasil uji T berpasangan didapatkan nilai p value=0,001(p<0,05). Menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan *pregnancy massage*

**Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada *pregnancy massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** *Pregnancy Massage*, Kualitas tidur, ibu hamil Trimester III.

**THE EFFECT OF PREGNANCY MASSAGE ON  
INCREASING SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III  
IN THE AREA OF KAYEN PUSKESMAS, KAYEN DISTRICT, PATI REGENCY.**

By:

Siti Ni'amah1)

1) Lecturer of STIKES Bakti Utama Pati, email: sitiniamah6@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** Pregnancy enters the third trimester, physical and psychological changes occur. This condition causes pregnant women to experience complex complaints such as discomfort when sleeping. One solution to overcome this discomfort is pregnancy massage.

**Methods:** This type of research is pre-experimental with one group pretest posttest design. The independent variable of pregnancy massage and the dependent variable of improving sleep quality in pregnant women. The research instrument uses observation. Data processing uses editing, coding, scoring, tabulating with T test data analysis. Sampling with total sampling.

**Results:** The results of the paired t-test obtained p value = 0.001 ( $p < 0.05$ ). Shows that there is an effect of pregnancy massage on sleep quality in third trimester pregnant women. So it can be concluded that there is a significant difference in sleep quality before and after pregnancy massage

**Conclusion:** The results of this study indicate that there is pregnancy massage on improving sleep quality in third trimester pregnant women.

**Keywords:** Pregnancy Massage, Sleep quality, third trimester pregnant women

## PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender Internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 3 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Evayanti, 2015).

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (*National Sleep Foundation*, 2007). Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Hasil survei *National Sleep Foundation* (2007) 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya

1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. Hasil penelitian Elis (2014) tentang pola tidur ibu hamil trimester III di BPM punggung Mojokerto menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 81% berdasarkan jumlah tersebut diperoleh dari jumlah frekuensi ibu terbangun 50% dan ibu yang mengalami ketidakpuasan saat tidur sebesar 31%.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015). Provinsi Jawa tengah jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 643.557 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Fenomena yang terjadi Puskesmas Kayen Pati menempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM dalam pelayanan komplikasi kebidanan. Hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi

pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2015).

## METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah *experiment*, dengan desain *Pre-eksperimental*. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III di wilayah Puskesmas Kayen

Pati sebanyak 30 orang. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI dengan 7 komponen dan SOAP langkah-langkah pijat hamil. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Maret 2021 di Wilayah Puskesmas Kayen Kabupaten Pati.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

#### a. Umur

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Umur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	< 20 tahun	3	10,0
2	20-35 tahun	25	83,3
3	>35 tahun	2	6,7
Total		30	100,0

Sumber : Data Primer 2021

#### b. Pendidikan

Tabel 4.2  
Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	4	13,3
2	SMP	12	40,0
3	SMA/SMK	13	43,3
4	Perguruan Tinggi	1	3,4
Tota		30	100,0

*Sumber : Data Primer, 2021*

c. Pekerjaan

Tabel 4.3  
Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III  
di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	PNS	1	3,3
2	Swasta	4	13,4
3	Wiraswasta	2	6,7
4	IRT	23	76,6
Total		30	100,0

*Sumber : Data Primer, 2021.*

d. *Pregnancy massage*

Tabel 4.4  
Distribusi Frekuensi *Pregnancy massage* di Wilayah Kerja  
Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

No	Beban	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rutin	14	46,7
2.	Tidak rutin	16	53,3
Jumlah		30	100.0

*Sumber : Data Primer, 2021*

e. Kualitas tidur Ibu Hamil sebelum *Pregnancy massage* rutin

Tabel 4.5  
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas tidur ibu hamil *Pre Test*  
*Pregnancy massage* Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja  
Puskesmas Kayen Kecamatan Kabupaten Pati

No.	Skala Nyeri	F	%
1.	Kualitas tidur baik	20	66,7
2.	Kualitas tidur buruk	10	33,3
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer 2021*

f. Kualitas tidur Ibu Hamil setelah *Pregnancy massage*

Tabel 4.6  
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas tidur ibu hamil *Post Test Pregnancy massage* Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati

No.	Skala Nyeri	f	%
1.	Kualitas tidur baik	27	90,0
2.	Kualitas tidur buruk	3	10,0
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

## 2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh *pregnancy massage* dengan kualitas tidur ibu hamil *Pre test*

Tabel 4.7  
Tabulasi Silang *Pre Test* Antara Pelaksanaan *pregnancy massage* dengan Kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pati Kabupaten Pati

Pijat Hamil	Kualitas tidur Ibu Hamil				Total		P value	$\chi^2$
	Kualitas baik		Kualitas buruk					
	F	%	F	%	F	%		
<b>Pernah</b>	14	46,6	0	0,0	14	46,6	0,029	4,758
<b>Tidak pernah</b>	6	20,0	10	33,4	16	53,4		
<b>Total</b>	20	66,6	10	33,4	30	100		

Sumber: Data Primer 2021

b. Pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil *Post test*

Tabel 4.8  
Tabulasi Silang *Post Test* Antara Pelaksanaan *pregnancy massage* dengan Kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pati I Kabupaten Pati

Pijat Hamil	Kualitas tidur Ibu Hamil				Total		P value	$\chi^2$
	Kualitas baik		Kualitas buruk					
	f	%	F	%	F	%		
<b>Pernah</b>	14	46,6	0	0,0	14	46,6	0,029	4,758
<b>Tidak Pernah</b>	13	43,4	3	10,0	16	53,4		
<b>Total</b>	27	90,0	3	10,0	30	100		

Sumber: Data Primer 2021

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati *pre test*

Berdasarkan Tabel 4.7 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden yang melakukan pijat hamil dan mengalami kualitas tidur baik ada 14 orang (46,6%), responden yang tidak melakukan pijat hamil mengalami kualitas tidur baik ada 6 orang (20,0%) sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk ada 10 orang (33,4 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al (2013), yang mengatakan bahwa ada pengaruh back massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ).

Sedangkan untuk kualitas tidur buruk, yang dialami ibu hamil dari hasil penelitian ini dapat disebabkan karena adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan untuk bernafas, kepanasan atau gerah, trimester ketiga adalah tahap tidur yang paling menantang dari kehamilan. Dengan meningkatnya frekuensi dari buang air kecil, ketidakmampuan untuk merasa nyaman dan kelelahan dari kebiasaan setiap harinya (Santos et al, 2007).

Suatu penelitian Santos et al (2007), menyebutkan bahwa 97% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta menurut data hasil survey Santos et al (2007), 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur.

Penyebab kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Ibu hamil cenderung menjadi lordosis

yang akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Sesak napas disebabkan karena ekspansi diafragma yang terbatas sebagai akibat dari uterus yang membesar. Sering berkemih disebabkan karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi janin sehingga kandung kemih menjadi lebih cepat untuk penuh (Bobak, 2005).

### 2. Pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati *post test*

Berdasarkan Tabel 4.8 diperoleh hasil bahwa dari 30 responden yang melakukan pijat hamil dan mengalami kualitas tidur baik ada 14 orang (46,6%), responden yang tidak melakukan pijat hamil mengalami kualitas tidur baik ada 13 orang (43,3%) sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk ada 10 orang (33,4 %).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Berdasarkan tabel 1, dari hasil uji T berpasangan didapatkan nilai  $p$  value=0,001 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat hamil. Dimana nilai rata-rata sebelum  $5,46 \pm 1,61$  dan setelah dilakukan pijat hamil kualitas tidurnya meningkat menjadi menjadi  $4,62 \pm 1,45$ .

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Richards (2009) bahwa Pijat hamil dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks

dan tidur nyenyak. Pijat hamil (Pregnancy Massage) adalah tindakan pijatan pada ibu hamil yang diberikan 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut selama 20 menit. Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar. Pijat hamil dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. Hal ini juga sejalan dengan teori Wulandari (2006), yang mengatakan pijat hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur baik. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat hamil melibatkan syaraf parasimpatis dalam system syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan

kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang.

## KESIMPULAN

1. Responden yang melakukan *pregnancy massage* dan mengalami kualitas tidur baik ada 14 orang (46,6%), responden yang tidak melakukan pijat hamil mengalami kualitas tidur baik ada 6 orang (20,0%) sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk ada 10 orang (33,4 %).
2. Ada pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Berdasarkan tabel 1, dari hasil uji T berpasangan didapatkan nilai p value=0,001(p<0,05). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan *pregnancy massage*. Dimana nilai rata-rata sebelum  $5,46 \pm 1,61$  dan setelah *pregnancy massage* kualitas tidurnya meningkat menjadi menjadi  $4,62 \pm 1,45$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., 2010, *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi*, Rineka Cipta, Jakarta
- Fauziah & Sutejo., 2012, *Keperawatan Maternitas*, Kencana, Jakarta
- Hidayat, A., 2014, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Anaisis Data*, Salemba Medika, Jakarta

- Husin, F., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sangung Seto, Jakarta
- Ibrahim., 2013, *Misteri Tidur*, (Edisi 1), S.A. Rizal Zaman, Jakarta
- Iriyanti, B., 2013, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Sangung Seto, Jakarta
- Janiwarty & Pieter H.Z., 2013, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*, Andi, Yogyakarta
- Kemenkes RI., 2016, *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kemenkes RI, Jakarta
- Khasanah, W., 2012, *Kualitas Tidur Lansia*, Journal of nursing studies, vol.1, no.1
- Komalasari, D., 2012, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1, no.1
- Nazir, M., 2011, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta
- National Sleep Foundation., 2007. *Woman And Sleep 2*, USA, dilihat tanggal 15 Februari 2017, <http://www.sleepfoundation.org>
- Notoadmodjo., 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho.,dkk., 2014, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Nursalam., 2015, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Edisi 4, Salemba Medika, Jakarta
- Nurul, K., 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta
- Oktara, SPD., 2013, *Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia*, SKRIPSI, Universitas Jendral Suderman, Purwokerto
- Oktavia., 2012, *Kuesioner PSQI Pengaruh Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia*, Journal Nursing, vol.1, no.1
- Pantikawati & Saryono., 2010, *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*, Muha Medika, Yogyakarta
- Prawirohardjo, S., 2011, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Puspita, E., 2014, *Aktifitas fisik dan Gaya hidup dengan kualitas tidur pada ibu hamil TM III*, Jurnal Kebidanan, vol.3, no.3
- Siregar, M., 2011, *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*, Flash books, Yogyakarta
- Siti., 2016, *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga*, journal kebidanan, vol.5, no.4
- Saryono & Anggreini., 2013, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum
- Judha M. Sudarti, 2012. *Nyeri Dalam Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Mandriwati, GA. 2007. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta:EGC
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Manuaba, I.B.G. 2012. *Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi*

*Obstetri dan Keluarga Berencana.*  
Jakarta : CV. Trans Info Media.

Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan  
Kebidanan Edisi IV.* Jakarta. EGC

Nursalam, 2015. *Metodologi Penelitian  
Ilmu Keperawatan Pendekatan  
Praktis.*