



JM

Volume 10 No. 2 (Oktober 2022)

© The Author(s) 2022

**PENGARUH MASSAGE PREGNANCY TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III**

**THE EFFECT OF PREGNANCY MASSAGE ON THE QUALITY OF SLEEP OF
PREGNANT WOMEN IN THIRD TRIMESTER**

**RIZKI YUNIATI, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI, ALMAINI,
INDAH FITRI ANDINI, EVA SUSANTI**

PRODI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA

PRODI D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PRODI D III KEPERAWATAN CURUP POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

Email: weenyindah187@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Penurunan durasi tidur dalam kehamilan meningkat pada trimester III. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu nyeri pada punggung dan badan terasa pegal-pegal. Penurunan durasi tidur pada ibu hamil membuat kondisi ibu hamil menurun, mudah lelah, dan cenderung emosional. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah massage pregnancy / pijat kehamilan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan Pra Experiment dengan desain One Group Pretest-posttest Design. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelumnya dilakukan pretest dan setelah intervensi dilakukan posttest. Intervensi massage pregnancy diberikan dengan berdurasi 45 menit, dengan frekuensi 4 kali selama 1 bulan. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sejumlah 20 orang dengan teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon ,tingkat kepercayaan ditentukan $\alpha = 0,05$ dan confidence interval 95%. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Karakteristik responden penelitian, hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (80%) dan sebagian besar responden tidak bekerja (60%). Rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil sebelum intervensi 14,95 dan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil setelah intervensi 23,35. Terdapat perbedaan skor rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah intervensi massage pregnancy dengan selisih 8,4. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,005$. Kesimpulan: Terdapat pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil. Ibu hamil trimester III yang diberikan massage pregnancy 4 kali selama 1 bulan mengalami peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Massage Pregnancy

ABSTRACT

Intoduction: Decreased sleep duration in pregnancy increases in the third trimester due to difficulty sleeping. One of the factor that affect the sleep quality of pregnant women in the third trimester is back pain and body aches. Decreased sleep duration in pregnant women makes the condition of pregnant women decrease, get tired easily, and tend to be emotional. One of the non-pharmacological therapies that can improve the quality of sleep in pregnancy is pregnancy massage. The purpose of the study was to determine the effect of pregnancy massage on the sleep quality during third trimester of pregnancy. **Method:** This study used a pre-experimental design with a One Group Pretest-posttest design. The researcher gave treatment was previously carried out as a pretest and after the intervention was carried out as a posttest. Pregnancy massage intervention was given with a duration of 45 minutes, with a frequency of 4 times for 1 month. The sample of this study was pregnant women in the third trimester who experienced sleep disturbances as many as 20 people with a purposive sampling technique. This study used the Wilcoxon test, the confidence level was determined = 0.05, and the confidence interval was 95%. **Result and Discussion:** The results showed that the characteristics of the research respondents, almost all respondents aged 20-35 years (80%) and most of the respondents did not work (60%). The average score of the sleep quality of pregnant women before the intervention was 14.95 and the average score of the sleep quality of the pregnant women after the intervention was 23.35. There is a difference in the average score of sleep quality of pregnant women before and after the pregnancy massage intervention with a difference of 8.4. The results of the analysis with the Wilcoxon test obtained p-value <0.005. The conclusion is there is an effect of pregnancy massage on the quality of sleep of pregnant women. Third-trimester pregnant women who were given pregnancy massage 4 times for 1 month experienced an increase in sleep quality.

Keywords: Quality of Sleep, Massage Pregnancy

PENDAHULUAN

Prevalensi perubahan kualitas tidur selama kehamilan berkisar dari 40% hingga 96% menjadi lebih tinggi selama trimester ketiga kehamilan. Penelitian Jereme et al (2021) menyatakan bahwa lebih dari dua pertiga ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan mental ibu dan cenderung mengalami berbagai gangguan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mindell et al (2015), mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada wanita nulipara meningkat, dimana selama kehamilan terutama pada trimester ketiga persentase gangguan tidur meningkat secara signifikan. Kizilirmak et al menyatakan bahwa risiko insomnia meningkat 2,03 kali lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan

trimester pertama dan trimester kedua.

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester tiga disebabkan karena meningkatnya frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, pergerakan janin, hipersalivasi. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil trimester tiga adalah lingkungan fisik dan kebiasaan sebelum tidur. Hasil penelitian Palifiana dan Wulandari menyatakan bahwa faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah ketidaknyamanan ibu hamil dan keikutsertaan ibu hamil.

Insomnia cenderung memburuk selama kehamilan, terutama karena sakit punggung, peningkatan frekuensi berkemih dan pergerakan janin. Beberapa upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu penderita insomnia yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis atau

nonfarmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan insomnia yaitu dengan memberikan obat dari golongan sedatif-hipnotik seperti benzodiazepin (ativan, valium, dan diazepam). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, tapi jika diberikan dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan. Umumnya ibu hamil dengan insomnia tidak diobati dengan obat karena takut efek samping, meskipun kurang tidur menyebabkan pengurangan kualitas hidup.

Terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pregnancy massage / pijat kehamilan. Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian El Hosary et al menyatakan bahwa pregnancy massage memberikan dampak positif bagi ibu hamil dengan menurunkan rasa sakit, kecemasan, dan peningkatan kualitas tidur.

Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. Pregnancy massage juga memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress, mengurangi keluhan insomnia dan mengurangi ketegangan. Hasil penelitian Fitriana (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pregnancy massage (Fitriana, 2021).

Survey awal yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong, wawancara dengan 15 ibu hamil trimester tiga terdapat 9 orang ibu hamil (60%) yang mengeluh gangguan tidur dikarenakan gelisah dan cemas menghadapi

proses persalinan. Berdasarkan Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2022”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pra Experiment* dengan desain *One Group Pretest-posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong dalam rentang waktu Mei – Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2022. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampel* dengan jumlah sampel 20 orang responden. Peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi yang sebelumnya dilakukan pretest dan setelah intervensi dilakukan posttest. Intervensi massage pregnancy diberikan dengan berdurasi 45 menit, dengan frekuensi 4 kali selama 1 bulan. Kuesioner yang digunakan mengukur kualitas tidur yaitu Kuesioner Kualitas Tidur (KTK) yang terdiri dari 7 komponen tidur meliputi total jam tidur malam hari, waktu memulai tidur, frekuensi terbangun, perasaan segar pada saat bangun pagi, kedalaman tidur, kepuasan tidur malam hari, perasaan lelah/mengantuk pada siang hari.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan pekerjaan. Karakteristik subjek penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responen

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Usia		
< 20	2	10
20-35 tahun	16	80
> 35 tahun	2	10
Pekerjaan Bekerja		
Tidak Bekerja	8	40
	12	60

Sumber: Data Diolah, 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (80%) dan sebagian besar responden tidak bekerja (60%).

Gambaran kualitas tidur responden dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Variabel	n=20	
	pre	post
Kualitas Tidur	14,95	23,35
SD	1,638	0,988
Median	15,5	23
Rentang	12-18	21-25

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi massage pregnancy rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil 14,95 dan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil setelah intervensi 23,35. Jika dimasukkan dalam kategori kualitas tidur, sebelum intervensi 95% ibu hamil kualitas tidurnya buruk dan setelah intervensi 100% ibu hamil memiliki kualitas tidur baik.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel. Hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk diperoleh nilai $p < 0,05$, dapat diartikan bahwa data berdistribusi tidak normal, selanjutnya dilakukan uji wilcoxon, disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Perbedaan skor kualitas tidur ibu hamil trimester III

Variabel	Mean	Min - Max	SD	SE	p value *
Kualitas Tidur	14,95	12-18	1,638	0,366	0,000
Pre	23,35	21-25	0,988	0,221	
Post					

* Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah intervensi massage pregnancy dengan selisih 8,4. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,005$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *massage pregnancy* terhadap kualitas tidur ibu hamil.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu usia dan pekerjaan. Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun. Usia terbaik seorang wanita untuk hamil adalah 20 tahun hingga 35 tahun. Apabila seorang wanita mengalami primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Semakin besar/tua usia ibu hamil mengalami masalah tidur saat hamil dikarenakan banyak factor yang mengganggu. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga. Hasil penelitian Rustakiyantil dan Masdad (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh sebagian besar responden tidak bekerja. Ibu hamil yang tidak bekerja sebagian melakukan aktivitas rumah tangga sampai menghabiskan waktu untuk menyelesaikannya sehingga ibu hamil tidak memiliki waktu dipagi hari untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat dan ibu hamil beranggapan bahwa apabila sudah melakukan aktivitas rumah tangga maka tidak perlu melakukan aktivitas fisik ibu hamil untuk menjaga kesehatan kehamilan yang

lain. Hasil penelitian Felyanti (2020) menyatakan bahwa salah satu variabel yang dominan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah pekerjaan.

Gambaran kualitas tidur ibu hamil berdasarkan analisis univariat sebelum dilakukan intervensi massage pregnancy rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah 14,95 termasuk dalam kualitas tidur buruk. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Selain itu ibu hamil juga suka mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur, kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki. Pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadilebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi.

Prevalensi perubahan kualitas tidur selama kehamilan berkisar dari 40% hingga 96% menjadi lebih tinggi selama trimester ketiga kehamilan. Penelitian Jereme et al (2021) menyatakan bahwa lebih dari dua

pertiga ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan mental ibu dan cenderung mengalami berbagai gangguan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mindell et al (2015), mengungkapkan bahwa gangguan tidur pada wanita nulipara meningkat, dimana selama kehamilan terutama pada trimester ketiga persentase gangguan tidur meningkat secara signifikan. Kizilirmak et al menyatakan bahwa risiko insomnia meningkat 2,03 kali lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan trimester kedua.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah intervensi massage pregnancy, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil.

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pregnancy massage / pijat kehamilan. Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi

penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. Pregnancy massage juga memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress, mengurangi keluhan insomnia dan mengurangi ketegangan.

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa massage pregnancy memiliki banyak manfaat dalam sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot, pada kardiovaskular. Sistem itu dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, juga bisa merangsang sel kulit regenerasi dan membantu penghalang tubuh, dan efeknya pada saraf sistem dapat mengurangi insomnia. Pijat adalah teknik yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan tubuh, menghilangkan stres, dan kelelahan dengan memberikan tekanan ke titik tertentu. Ketika jaringan otot berkontraksi selama pijat, sistem saraf di sekitar area yang dipijat juga tertekan dan otot jaringan mengendur, saraf juga akan meregang, sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis melepaskan neurotransmitter seperti hormon endorfin, serotonin, dan asetilkolin.

Melalui respon yang ditimbulkan oleh otak, peningkatan kadar serotonin dapat menurunkan psikis efek stres dan mengurangi efek psiko seperti hipertensi, hormon yang dilepaskan oleh medula adrenal aktif massa stres, yaitu norepineprin dan epineprin yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal di dalam darah bisa meningkatkan proses perlawanan. Pijat dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respons terhadap refleksi reseptor yang memengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan sebagai proses pemberian aferenimpuls untuk mencapai pusat jantung. Akibatnya darah lancar beredar di organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskular, aliran darah meningkat, menghilangkan sisa metabolisme lebih banyak, memicu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Kondisi rileks yang dirasakan akibat relaksasi yang dapat memberikan pijatan lembut ke berbagai

kelenjar di dalam tubuh, mengurangi produksi kortisol dalam darah, memulihkan produksi hormon yang cukup untuk memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran.

Terapi massage dilakukan untuk merangsang saraf berdiameter besar (serabut beta A) dan memberikan stimulasi yang membantu memblokir sinyal sakit dikirim ke otak. Massage juga mampu merangsang pelepasan zat kimia tertentu di dalam tubuh, seperti serotonin atau endorfin, sehingga menyebabkan perubahan mekanis tubuh yang bermanfaat. Cara kerja lain massage juga merupakan salah satu input sensori yang dapat mengaktifkan oksitosin. Sehingga akan memicu lepasnya hormon oksitosin yang sering disebut "hormon cinta" yang disekresi oleh kelenjar pituitary dan salah satu cara untuk memunculkan wellness for body and mind.

Rufaida et al menyatakan bahwa pemberian pregnancy massage 6–7 kali dapat membuat pola tidur lebih ibu hamil trimester III menjadi normal. Pregnancy massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan Pregnancy Massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorfin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Resmaniasih (2018) menyatakan bahwa pregnancy massage dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Pregnancy massage adalah tindakan pemijatan pada ibu hamil yang diberikan 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut selama 20 menit. 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. Pregnancy massage dapat melemaskan jaringan otot serta mengurangi penekanan saraf ketika otot berkontraksi, sehingga tubuh lebih rileks dan dapat meningkatkan fungsi otak serta pijat kehamilan direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester dua dan tiga.

Penelitian ini sejalan dengan Fitriana (2021) yang menyatakan bahwa ada perbedaan secara signifikan pengaruh pregnancy massage terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III, hal ini dapat terjadi karena massage membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormon endorphin yang merupakan zat kimia endogen (diproduksi oleh tubuh) yang terstruktur serupa dengan opioid (juga disebut sebagai opiat atau narkotik). Apabila tubuh mengeluarkan substansi-substansi ini maka salah satu efeknya adalah memberikan rasa nyaman, senang dan rileks sehingga mampu memperbaiki psikologis dan ketegangan ibu hamil yang pada akhirnya mampu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil. Oleh karena itu, massage dapat menjadi bagian dari terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kesehatan khususnya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil terutama pada trimester ketiga.

Hasil penelitian juga didukung oleh penelitian Rufaida et al, menyatakan pijat kehamilan 6-7 kali menurunkan gangguan tidur dan membuat pola tidur lebih normal dibandingkan yang tidak diberikan pijat kehamilan. Pregnancy massage dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan pregnancy massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan

sistem sirkulasi. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relaks.

Pregnancy massage adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil. Prenatal massage pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal, ketidaknyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. Pregnancy massage juga dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan, menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan dengan hormon endorphin ibu akan lebih cepat merasa rileks.

Penelitian ini memiliki kelemahan terkait dengan desain dan jumlah sampel penelitian. Desain penelitian pra experiment yang tidak menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel sedikit kurang dapat menggambarkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III secara umum karena jumlah sampel sedikit. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kelompok kontrol dan variabel lain seperti kecemasan dan nyeri, pegal dan ketidaknyamanan pada punggung yang dapat diperoleh dari massage pregnancy. Penelitian ini memiliki kelemahan terkait dengan desain dan jumlah sampel penelitian. Desain penelitian pra experiment yang tidak menggunakan kelompok kontrol dan jumlah sampel sedikit kurang dapat menggambarkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III secara umum karena jumlah

sampel sedikit. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kelompok kontrol dan variable lain seperti kecemasan dan nyeri, pegal dan ketidaknyamanan pada punggung yang dapat diperoleh dari massage pregnancy.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta hubungannya dengan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa Karakteristik responden penelitian, hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (80%) dan sebagian besar responden tidak bekerja (60%). Gambaran kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi massage pregnancy rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil 14,95 dan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil setelah intervensi 23,35. Terdapat perbedaan skor rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah intervensi massage pregnancy dengan selisih 8,4. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,005$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh massage pregnancy terhadap kualitas tidur ibu hamil.

SARAN

Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dengan pemberian *massage pregnancy*.

DAFTAR PUSTAKA

Aswitami NGAP, Fitria, Sulistianingsih A, Udayani NPMY. Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelit dan Pengemb Kesehatan*. 2021;31(4):347–56.
Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI. 2018;(1):1–303.
Cristiani N, Chinchik N, Andriani A. *Smart Workbook Mom Kids and Baby*.

Semarang: Lentera Bakti Nusantara; 2019.

- El-hosary E, Soliman HFA, El-homosy S. Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts. *IOSR J Nurs Heal Sci Heal Sci*. 2019;5(4):57–64.
- Felyanti M. Analisis Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang. *Univ Sriwij*. 2020;25(Sicph 2019):47–50.
- Field T. Massage therapy research review. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 Aug;24:19–31.
- Ghaddafi M. *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi*. Denpasar; 2020.
- Gultom DOV, Kamsatun. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat Siliwangi*. 2020;1(1):25–33.
- Herdiani TN, Simatupang AU. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh>
- Hutchison BL, Stone PR, McCowan LME, Stewart AW, Thompson JMD, Mitchell EA. A postal survey of maternal sleep in late pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2012;12(September 2011).
- Hutahaeen S. *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
- Jemere T, Getahun B, Tadele F, Kefale B, Walle G. Poor sleep quality and its associated factors among pregnant women in Northern Ethiopia, 2020: A cross sectional study. *PLoS One* [Internet]. Public Library of Science; 2021;16(5):1–9. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250985>
- Kızılırmak A, Timur S, Kartal B. Insomnia in pregnancy and factors related to insomnia. *ScientificWorldJournal*. 2012;2012:197093.
- Mindell JA, Cook RA, Nikolovski J. Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Med. Netherlands*; 2015 Apr;16(4):483–8.

- Mirghaforvand M, Mohammad-Alizadeh-charandabi S, Zarei S, Effati-Daryani F, Sarand FS. The relationship between depression and sleep quality in iranian pregnant women. *Int J Women's Heal Reprod Sci.* 2017;5(2):147–52.
- Musbikin. *Panduan Ibu Hamil dan Melahirkan.* Jakarta: Mitra Pustaka; 2018.
- Mandriwati. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil.* Jakarta: EGC; 2018.
- Nurul M, Kusmini, Sutarmi. *Loving Pregnancy Massage.* Semarang: IHCA; 2020.
- Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2016.
- Palifiana DA, Wulandari S. Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *J Kebidanan Indones [Internet].* 2018;9(2):1–14. Available from: <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/view/203/159>
- Resmaniasih K. Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- J Ilmu Kesehat.* 2018;2(2):93–9.
- Rufaida Z, Lestari SWP, Susanti IY. Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hosp Majapahit [Internet].* 2020;12(1):61–9. Available from: <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/497>
- Rustakiyanti1 RN, Masdad C. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Kota Bandung. *J Sehat Masada [Internet].* 2019;XIII(1):146–52. Available from: <https://doi.org/10.24843/ACH.2021.v08.i02.p12>
- Sitorus FD. *Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Sundari.* Universitas Sumatera Utara; 2020.
- Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan.* Edisi 4, Volume 2. Jakarta: EGC; 2017.