

PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HJ. WAHYU SURAWATI DESA WARUNG DOWO KABUPATEN PASURUAN

Nuriyah Nabila^{1*}, Tut Rayani Aksohini Wijayanti², Rani Safitri³

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang^{1,2,3}

*Corresponding Author : nuriyahnabila17@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat diatasi dengan *pregnancy massage*. *Pregnancy massage* dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 april - 19 mei. Metode penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah 25 ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan dengan jumlah sampel 20 ibu hamil. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *PSQI*. Teknik analisis menggunakan *uji paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *pregnancy massage* sebagian besar kualitas tidur buruk dengan nilai rata-rata 1,65; kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *pregnancy massage* sebagian besar kualitas tidur baik dengan nilai rata-rata 1,10. Hasil *uji paired sampel t-test* didapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan. *Pregnancy massage* terbukti meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : ibu hamil trimester III, kualitas tidur, *pregnancy massage*

ABSTRACT

Pregnant women who experience sleep disturbances can be overcome with pregnancy massage. Pregnancy massage can stimulate the release of endorphins which can improve sleep quality in pregnant women. This study aims to analyze the effect of pregnancy massage on the sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Hj. Wahyu Surawati, Warung Dowo Village, Pasuruan Regency. This research was conducted on April 16 - May 19. The research method used pre-experimental with a one group pretest-posttest design approach. The study population was 25 third trimester pregnant women at PMB Hj. Wahyu Surawati Warung Dowo Village, Pasuruan Regency with a total sample of 20 pregnant women. Sampling using purposive sampling. The instrument used is the PSQI questionnaire. The analysis technique uses the paired sample t-test. The results showed that the sleep quality of pregnant women in the third trimester before pregnancy massage was carried out, most of the sleep quality was poor with an average value of 1.65; sleep quality of third trimester pregnant women after pregnancy massage, most sleep quality is good with an average value of 1.10. The results of the paired sample t-test obtained a p-value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is an effect of pregnancy massage on the sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Hj. Wahyu Surawati, Warung Dowo Village, Pasuruan Regency. Pregnancy massage is proven to improve sleep quality and reduce anxiety in pregnant women.

Keywords : *pregnant women in third trimester, sleep quality, pregnancy massage*

PENDAHULUAN

Kehamilan sebagai proses yang alamiah dan normal, dimana setiap fase memiliki perubahannya baik secara fisiologis maupun psikologis. Kehamilan pada trimester awal (usia kehamilan 1-12 minggu) akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Trimester II (usia

kehamilan 13-27 minggu) tubuh mulai beradaptasi dengan keberadaan janinnya. Trimester III (usia kehamilan 28-42 minggu), Ibu merasakan keluhannya semakin meningkat (Walyani, 2018). Memasuki trimester III kehamilan, permasalahan yang sering dikeluhkan oleh ibu diantaranya nyeri punggung bawah disebabkan peningkatan ukuran janin, penurunan jumlah tidur yang disebabkan karena ibu susah untuk tidur dan gelisah atau disebut insomnia (Walyani, 2018). Normalnya, jumlah kebutuhan tidur ibu hamil yaitu antara 7-8 jam perhari. Faktor faktor yang mempengaruhi penurunan kualitas tidur ibu hamil meliputi terapi, gangguan fisik, aktifitas fisik, lingkungan dan gangguan psikologis (Walyani, 2018).

Data hasil poling kualitas tidur di Amerika oleh National Sleep Foundation Tahun 2016 di dapat 87,3% dari wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari sekurangnya 11 kali/malam. Penelitian yang dilakukan University of Medicine and Dentistry of New Jersey, New Brunswick, gangguan tidur ini meningkatkan resiko meningkatnya tekanan darah saat hamil menjadi 4 kali lipat. Penelitian yang dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2017 dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu hamil, didapatkan sebanyak 75% mengalami penurunan kualitas tidur, menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan pola tidur karena terbangun (50%) dan mengalami ketidakpuasan saat tidur (31%). Presentase ibu hamil dalam kurun waktu 3 tahun (2017-2019), sebanyak 70% memiliki keluhan kesehatan dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari di Provinsi Jawa timur mengalami peningkatan yang tidak jauh berbeda. (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2019).

Berdasarkan data di PMB Hj Wahyu Surawati pada bulan Oktober-Desember 2022 terdapat 20 orang ibu hamil. 15 orang sering terbangun pada malam hari dikarenakan lingkungan rumah ibu yang bising, nyeri punggung dan ibu merasa cemas memikirkan persalinannya sehingga tidur ibu terganggu pada malam hari dengan rata-rata 4-5 jam/hari. (Data di PMB Hj Wahyu Surawati, 2023). Ada beberapa penyebab yang mempengaruhi tidur pada ibu hamil, di antaranya adalah keadaan perut yang semakin membesar sehingga sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, gerakan janin, tertekannya kandung kemih akibatnya sering berkemih sehingga wanita hamil sering terjaga di malam hari serta kekhawatiran calon ibu untuk tidur dalam posisi tertentu karena takut janin di dalam kandungannya menjadi tidak nyaman (Susanti, 2015). Gangguan tidur bisa berdampak pada ibu dan janinnya. Dampak buruk dari kualitas tidur pada ibu diantaranya depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, kondisi emosi yang tidak stabil, dan hipertensi. Sedangkan dampak buruk terhadap janin diantaranya bayi prematur, BBLR, hingga bisa menyebabkan abortus (Janiwanty dan Pieter, 2013).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat diatasi dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi yang sering digunakan seperti meflaquine, pam fluze, dan temazepam. Akan tetapi terapi farmakologi tidak dianjurkan karena bisa berdampak kepada janin. Sedangkan terapi non farmakologi yang umum dianjurkan diantaranya *pregnancy massage*, akupuntur, relaksasi, yoga. Terapi *pregnancy massage* yang paling banyak digunakan untuk mengatasi gangguan pada ibu hamil (Meidesyan dan Qorriah, 2021). Manfaat dari *pregnancy massage* adalah Menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan juga memperbaiki *mood* pada ibu hamil, meningkatkan kualitas tidur lebih baik dan juga meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil, membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram pada kaki, pusing kepala, oedema dan pergelangan kaki bengkak (Meidesyan dan Qorriah, 2021). Penelitian ini menggunakan penatalaksanaan *pregnancy massage* dalam upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dikarenakan *massage* banyak dilakukan oleh sebagian besar orang dan tidak ada efek samping dalam jangka panjang maupun jangka pendek. *Massage* merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. *Massage*

merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* (Kusmiyati *et al.*, 2015).

Menurut penelitian Widya yang berjudul *The Effectiveness of Loving Massage on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at PMB Deliana, Marpoyan Damai Distric, Pekanbaru City* yang dilakukan tindakan pemijatan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu selama 20 menit, menunjukkan terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan. Rata-rata kualitas tidur ibu sebelum pemijatan 5,63 (kualitas buruk), setelah pemijatan rata-rata menjadi 4,90 (Kualitas baik), sehingga diperoleh uji statistik $p=0,000$ artinya ada pengaruh *loving massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III (Widya, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan periode penelitian 16 April - 19 Mei tahun 2023 berjumlah 25 orang. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan. Besarnya sampel diambil menggunakan rumus Slovin dengan persentase error 10%, sehingga didapatkan jumlah sampel 20 ibu hamil. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan SOP *Pregnancy Massage* dan kuesioner PSQI. Kuesioner PSQI terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas siang hari. Ke-7 komponen tersebut dijumlahkan sehingga terdapat skor 0-21. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Menggunakan uji *paired t-test*.

HASIL

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Ibu Hamil di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan

Usia	Jumlah	Persentase (%)
< 20 tahun	1	5
20 - 30 tahun	19	95
Total	20	100

Tabel 1 menunjukkan hampir seluruhnya ibu hamil berusia 20-30 tahun sebanyak 19 orang (95%), dan sebagian kecil berusia < 20 tahun sebanyak 1 orang (5%).

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 2 didapatkan hampir seluruhnya ibu hamil memiliki usia kehamilan 28-33 minggu sebanyak 18 orang (90%), dan sebagian kecil memiliki usia kehamilan 34-36 minggu sebanyak 2 orang (10%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Ibu Hamil di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan

Usia Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
28-33 minggu	18	90
34-36 minggu	2	10
Total	20	100

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan**

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	10	50
SMP	5	25
SMA	5	25
Total	20	100

Dari Tabel 3 diketahui setengahnya ibu hamil berpendidikan SD sebanyak 10 orang (50%), dan sebagian kecil berpendidikan SMP dan SMA masing-masing sebanyak 5 orang (25%).

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan**

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Bekerja	15	75
Tidak Bekerja	5	25
Total	20	100

Dari Tabel 4 menunjukkan sebagian besar ibu hamil statusnya adalah bekerja sebanyak 15 orang (75%), dan sebagian kecil berstatus tidak bekerja sebanyak 5 orang (25%).

Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Pregnancy Massage***Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum *Pregnancy Massage* di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan**

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)	Mean	Std. Deviasi
Baik	7	35	1,65	0,48
Buruk	13	65		
Total	20	100		

Dari Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 13 orang (65%) dan hampir setengahnya mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 orang (35%) dengan nilai rata-rata sebesar 1,65 dan standar deviasi sebesar 0,48.

Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan *Pregnancy Massage*

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah *Pregnancy Massage* di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)	Mean	Std. Deviasi
Baik	18	90	1,10	0,30
Buruk	3	10		
Total	20	100		

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil hampir seluruhnya mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 18 orang (90%) dan sebagian kecil mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 2 orang (10%) dengan nilai rata-rata sebesar 1,10 dan standar deviasi sebesar 0,30.

Analisis Pengaruh *Pregnancy Massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah dan Sesudah *Pregnancy Massage* di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan

Kualitas Tidur	Sebelum <i>Pregnancy Massage</i>		Sesudah <i>Pregnancy Massage</i>	
	F	%	F	%
Baik	7	35	18	90
Tidak Baik	13	65	3	10
Total	20	100	20	100

paired sample t-test = 0,000

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil sebelum *pregnancy massage* sebagian besar hampir responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 13 ibu hamil (65%) dan sesudah dilakukan *pregnancy massage* hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik sejumlah 18 ibu hamil (90%). Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* dengan tingkat signifikansi 0.05 diperoleh *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), Ha diterima yang artinya ada pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Pregnancy Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 65% dan hampir setengahnya memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 35% dengan nilai rata-rata sebesar 1,65 dan standar deviasi sebesar 0,48. Kualitas tidur buruk yang dialami ibu hamil dari hasil penelitian ini dapat disebabkan karena adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan untuk bernafas, kepanasan atau gerah, dimana trimester III merupakan tahap dari tidur yang paling menantang dari kehamilan. Meningkatnya frekuensi BAK, ketidakmampuan untuk merasa nyaman dan kelelahan dari kebiasaan setiap harinya, akan berdampak pada kualitas tidur ibu hamil tersebut (Ni'amah, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Anggraini dan Hidayah (2022), bahwa penyebab kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Ibu hamil cenderung menjadi lordosis yang kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Sesak napas disebabkan 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 *et al.*, 2016). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Yuniati *et al.* (2022), bahwa 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 maupun 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.

Yuniati *et al.* (2022) juga menyatakan bahwa, 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 menjadi lebih lamban dalam menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamalzahi *et al.* (2017) bahwa dari 400 ibu hamil yang diteliti sebanyak 272 (68%) mengalami gangguan tidur akibat sering berkemih di malam hari dan sebesar 236 (59%) merasakan panas atau nyeri pada tulang belakang bagian bawah. Adanya rasa panas dan nyeri pada tulang belakang disebabkan karena hipermobilitas akibat pengeluaran hormon relaxin yang diproduksi oleh korpus luteum ovarium dan plasenta. Hormon relaxin ibu hamil akan meningkat hingga sepuluh kali dibandingkan pada wanita tidak hamil (Aswitami *et al.*, 2021). Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa kualitas tidur yang buruk lebih sering terjadi sesuai usia kehamilan, meliputi penurunan lama tidur, peningkatan kejadian mendengkur saat tidur dan terdiagnosa sindrom gelisah kaki. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan mental ibu dan cenderung mengalami berbagai gangguan kecemasan.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan *Pregnancy Massage*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 90% dan sebagian kecil mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 10% dengan nilai rata-rata sebesar 1,10 dan standar deviasi sebesar 0,30. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Richards dalam Anggraini dan Hidayah (2022), 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. *Pregnancy massage* umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk munculnya rasa pegal/sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang (Resmaniasih, 2018; Ni'amah, 2022). Widiyanti (2018) menjelaskan bahwa *pregnancy massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa *pregnancy 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 meningkatkan fungsi otak serta *pregnancy massage* kehamilan direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester II dan III (Yuniati *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Wulandari dalam Anggraini dan Hidayah (2022) yang mengatakan *pregnancy massage* 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/norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan menjadi lebih relaks dan tenang (Rufaida *et al.*, 2020).

Pregnancy massage adalah salah satu cara pengobatan nonfarmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur. *Pregnancy massage* dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil (El-Hosary *et al.*, 2016). Ibu hamil yang diberikan *pregnancy massage* secara rutin, keluhan nyeri punggung dan rasa ingin berkemih yang menyebabkan ibu-ibu sering terbangun di malam hari menjadi berkurang (Aswitami *et al.*, 2021). Menurut Rufaida *et al.* (2020), *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 kekauan otot dapat berkurang setelah dilakukan *pregnancy massage* karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi rileks. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fitriana (2021), bahwa setelah 10 ibu hamil diberikan *pregnancy massage*, umumnya terjadi penurunan pada nyeri punggung dan peningkatan waktu tidur yang lama yaitu berkisar 7 jam. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan mulai berkurang dan merasa segar ketika bangun dari tidur di pagi hari.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa *pregnancy massage* 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 (gangguan tidur).

Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan dengan rerata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum $1,65 \pm 0,49$ dengan sesudah $1,10 \pm 0,30$. Rerata skor kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *pregnancy massage* nilainya lebih rendah dari rerata skor sebelum dilakukan *pregnancy massage*. Skor kualitas tidur ibu hamil trimester III yang rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Rufaida *et al.* (2020) menyatakan bahwa pemberian *pregnancy massage* 6-7 kali dapat membuat pola tidur 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 maupun sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil

seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan *pregnancy massage* karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi rileks dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Yuniati *et al.*, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriana (2021) menyatakan bahwa ada perbedaan secara signifikan pengaruh *pregnancy massage* terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III, hal ini dapat terjadi karena *pregnancy 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, *pregnancy 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 III.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti beropini bahwa *pregnancy massage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Masalah gangguan tidur pada ibu hamil merupakan keluhan kehamilan terutama pada trimester III. Keluhan ini merupakan bagian dalam anamnesa kebidanan yang perlu menjadi perhatian. Jika kondisi tersebut tidak ditangani oleh tenaga kesehatan akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin. *Pregnancy massage* dapat menjadi bagian terapi alternatif ataupun komplementer yang masuk dalam sistem pelayanan kebidanan khususnya membantu meningkatkan kualitas tidur bagi ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan”, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *pregnancy massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk dengan nilai rata-rata 1,65. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *pregnancy massage* sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik dengan nilai rata-rata 1,10. Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh p-value 0,000, artinya ada pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo, Kabupaten Pasuruan dengan rerata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum $1,65 \pm 0,49$ dan sesudah $1,10 \pm 0,30$

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tak dapat penulis sebutkan satu per satu yang mendukung, mendoakan dan turut membantu penulis dalam melaksanakan setiap proses dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. D., & Hidayah, A. (n.d.). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Prima Wiyata Health*, 3(2), 66–72.
- Asmadi. (n.d.). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria., S., A., & Udayani, N. P. M. Y. (n.d.). Pengaruh Pijat

- Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356.
- Barone, D. A., & Krieger, A. C. (n.d.). The function of Sleep. *Neuroscience*, 2(2), 71–90.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (n.d.). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- El-Hosary, E., HF., A. S., & S, E.-H. (n.d.). Effect of therapeutic massage on relieving pregnancy discomforts. *IOSR J Nurs Heal Sci*, 5(4), 57–64.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (n.d.). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Feldman, R. S. (n.d.). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*. Salemba Medika.
- Fitriahadi, E. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Fitriana, N. (n.d.). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 359–567.
- Gray, J. R., Grove, S. K., & Sutherland, S. (n.d.). *Burns and Grove's The Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence*. St. Elsevier.
- Ibrahim, A. S. (n.d.). *Misteri Tidur: Rahasia Kesehatan, Kepribadian, dan Keajaiban Lain di Balik Tidur Anda*. Zaman.
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtyaswati, S., & Anggraini, Y. (n.d.). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan Buku 1*. Sagung Seto.
- Jamalzehi, A., Omeidi, K., Javadi, M., & Dashipour, A. (n.d.). Evaluation of sleep quality in third trimester of pregnancy and its relation to birth characteristics in women referred to gynecology clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan. *Der Pharmacia Lettre*, 9(2), 194–201.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (n.d.). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Rapha Publishing.
- Kozier, B., Berman, A., & Snyder, S. J. (n.d.). *Buku Ajar Praktik keperawatan Klinis Kozier & Erb*. EGC.
- Kusmini, S., Widyawati, M. N., & Sutarmi. (n.d.). *Mom Massage, Baby Massage and Spa*. IHCA.
- Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., & Sujiatiningsih. (n.d.). *Perawatan ibu Hamil*. Fitramaya.
- Manuaba, I. A. C. (n.d.). *Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. EGC.
- Manuaba, I. B. G. (n.d.). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Maryunani, A., & Sukaryati, Y. (n.d.). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*. Trans Info Media.
- Meidesyan & Qorriah. (2021). Asuhan kebidanan pada ibu hamil. In *Suparyanto dan Rosad (2015 (Vol. 5, Issue 3)*. Salemba Medika.
- Mubarak, W. I., L., I., & Susanto, J. (n.d.). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (Buku 2)*. Salemba Medika.
- Ni'amah, S. (n.d.). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *Journal of TSCNers*, 7(1), 91–100.
- Nugroho, T. (n.d.). *Buku Ajar Askeb I Kehamilan*. Nuha Medika.
- Nurul Jannah, S. S. . (2015). *Askeb Ii Persalinan Berbasis Kompetensi*. EGC Kamariah, Nurul dkk.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (n.d.). *Pengantar Psikologis dalam Keperawatan*. Kencana.
- Potter, A., & Perry, A. G. (n.d.). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.

- Prawirohardjo, S. (n.d.). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- resmaniasih, ketut. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Rufaida, Z., Lestari, S. W. P., & Susanti, I. Y. (n.d.). Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 12(1), 61–69.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (n.d.). *Konsep Kebidanan*. Trans Info Media.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (n.d.). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. EGC.
- Sagala, V. P. (n.d.). *Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur*. Media Pustaka.
- Saryono, & Widiyanti, A. T. (n.d.). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Nuha Medika.
- Sindhu, P. (n.d.). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Qanita.
- Siregar, M. H. (n.d.). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Flash Books.
- Sulistyawati, A. (n.d.). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba Medika.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (n.d.). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Salemba Medika.
- Wahyuni, N. (n.d.). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *KEMAS*, 8(2), 128–136.
- Walyani, E. S. (n.d.). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Widiyanti, R. (n.d.). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 497–501.
- Yuniati, R., Sari, W. I. P. E., Almaini., A., F., I., & Susanti, E. (n.d.). Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery*, 10(2), 46–54.