

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2023

Dhini Susan Marina¹, Wijayanti², Rahajeng Putriningrum³

Email : dhini31susan@gmail.com

**PENGARUH *BAKOM MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA SANG TIMUR KLATEN**

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu, keluhan yang dikarenakan oleh perubahan anatomis, pembesaran perut dan perubahan hormon dapat mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan pada wanita hamil diantaranya kesulitan untuk tidur. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan pemberian terapi secara nonfarmakologis seperti *bakom massage*.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh *Bakom Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Metode: penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimental* (semi eksperimen) dengan *one-grup pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada 30 ibu hamil.

Hasil: Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil setelah diberikan intervensi *bakom massage* terdapat 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik (80,0%), dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk (20,0%). Kesimpulan: uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 dimana p value < 0,05 berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan H_a dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Kehamilan, trimester III, *bakom massage*, kualitas tidur

STUDY PROGRAM MIDWIFERY GRADUATE PROGRAM

KUSUMA HUSADA UNIVERSITY, SURAKARTA

2023

Dhini Susan Marina¹, Wijayanti², Rahajeng Putriningrum³

Email : dhini31susan@gmail.com

**THE INFLUENCE OF *BAKOM* MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY OF
PREGNANT TRIMESTER WOMEN AT PRATAMA SANG TIMUR CLINIC,
KLATEN**

Abstract

Background: Pregnancy is a period when there is a fetus in a woman's womb. Along with the increasing age of the mother's pregnancy, complaints caused by anatomical changes, enlarged abdomen and hormonal changes can result in the emergence of complaints in pregnant women including difficulty sleeping . Efforts that can be made to improve the quality of sleep for pregnant women are by providing non-pharmacological therapies such as *back-and-forth massage*. Objective: to determine the effect of *Bakom Massage* on sleep quality in third trimester pregnant women .

Method: quantitative research with *quasi-experimental* research design (semi-experimental) with *one-group pretest posttest design* . This research was conducted on 30 pregnant women.

Result: Test *Wilcoxon Signed Rank Test* shows the results after given intervention *bakom massage* there are 24 respondents who have quality Sleep good (80.0%), and 6 respondents own quality Sleep bad (20.0%) . Conclusion: test different *Wilcoxon Signed Rank Test* obtained value p value = 0.001 where p value < 0.05 means hypothesis zero (H0) is rejected and Ha got accepted . So that can concluded that There is influence *bakom massage* against quality Sleep Mother third trimester pregnant.

Keywords: Pregnancy, third trimester, *bakom massage* , sleep quality

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma pada laki-laki dengan sel telur pada perempuan yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah pembuahan terjadi, terbentuk kehidupan baru yaitu berupa janin dan tumbuh didalam rahim ibu yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman bagi janin. Perkembangan tersebut akan berlangsung selama 259 hari atau 37 minggu atau sampai 42 minggu (Nugroho dan Utama, 2014).

Proses fisiologi kehamilan sampai persalinan merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi, dan persalinan dengan kesiapan pemeliharaan bayi. Bila dihitung dari pada saat fertilisasi sampai lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam kurun waktu 10 bulan atau 9 bulan sekitar 40 minggu atau berdasarkan kalender internasional, (Yuanita & Lilis, 2019).

Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar yaitu

kebutuhan tidur yang optimal. Hal ini terjadi akibat perubahan yang dialami oleh wanita hamil. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu, keluhan yang dikarenakan oleh perubahan anatomis, pembesaran perut dan perubahan hormon yang akan mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan pada wanita hamil, (Utami, 2015). Pada usia kehamilan trimester II dan trimester III, keluhan-keluhan yang sering timbul contohnya susah bernafas, merasa nyeri punggung, kencing terlalu sering, tidur kurang nyenyak, membengkak pada kaki, kontraksi otot perut, kaki terasa kram dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain. Terutama pada usia > 15 minggu atau trimester 2-3 dikarenakan perubahan struktur fisik, gerakan janin yang sudah aktif dan terasa, rahim yang membesar menekan kandung kemih serta sudah mulai tidak leluasa dalam bernafas.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64% (Ismiyati, 2020). Menurut BPS Provinsi DKI Jakarta 2018, prevalensi keluhan kesehatan ibu mengalami peningkatan tiga tahun terakhir 28,45%. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Tidur juga merupakan

kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Tidur bukan sekedar respon terhadap kebutuhan fisiologis tetapi juga dibutuhkan untuk menjaga fungsi otak agar tetap berfungsi normal. Kondisi seseorang bisa dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Menjaga kualitas tidur penting untuk dilakukan karena dapat membantu menurunkan stress. Gangguan tidur dan perubahan dalam pola dan durasi tidur merupakan fenomena yang dapat terjadi pada siapa saja, dan juga tidak tertutup kemungkinan terjadi pada mayoritas perempuan selama kehamilan, (Indriastuti, 2004).

Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai hal yang positif seperti kesehatan yang lebih baik dan rasa ngantuk di siang hari berkurang, sedangkan kualitas tidur buruk di definisikan sebagai *insomnia kronis* (Harvey *et al.*, 2008). Kualitas tidur ibu hamil yang buruk dapat membahayakan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. *University of California* tahun 2012 melakukan penelitian dan didapatkan wanita yang tidur < 6 jam/malam cenderung lebih tinggi untuk persalinan yang lama dan pada primigravida 4,5 kali lebih beresiko untuk menjalani persalinan *Caesar*, (*National Sleep Foundation*, 2007). Perubahan

fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi *lordosis*. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim, (Deswani, 2018). Perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, dan takut, (Fauziah & Sutejo, 2012).

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan penanganan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil sedangkan non farmakologis dapat dilakukan dengan berolahraga dan dengan pemberian massage. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Jenis olahraga yang aman dilakukan saat hamil yaitu berjalan, berenang, yoga, dan latihan *aerobic* yang bersifat *low impact* seperti senam hamil (Fisioterapi *et al.*, 1921). Untuk meningkatkan kualitas tidur, tindakan yang bisa dilakukan yaitu relaksasi otot progresif, pijat, hipnotis, senam yoga, terapi musik, senam hamil, *back massage*, kompres hangat dan

kompres dingin, serta teknik pernapasan (Rashed et al., 2016).

Back massage adalah salah satu tindakan yang memberikan penekanan yang nyaman dengan jaringan lunak, biasanya pada tendon, ligament dan otot, tanpa adanya pergeseran maupun perubahan posisi sendi untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, dan menghasilkan relaksasi, cara ini merupakan salah satu cara non farmakologi yang dapat meningkatkan kepuasan klien karena klien dapat mengontrol sendiri perasaan dan kekuatannya, (Handerson, 2006 dalam Kartika, 2018). Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Keluhan berupa nyeri punggung bawah dapat membuat tidur ibu hamil menjadi terganggu sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu menjadi buruk. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya, (Uliyah & Hidayat, 2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang

dilaksanakan di Klinik Pratama Sang Timur Klaten terdapat 5 orang ibu hamil dari 10 orang atau 50% ibu hamil trimester III yang diwawancarai penulis mengeluhkan susah tidur namun mereka jarang mengeluhkan gangguan tidur tersebut kepada bidan maupun dokter. Mereka menganggap gangguan tidur saat hamil merupakan keadaan yang wajar dialami ibu hamil, terutama pada kehamilan usia tua (Trimester III). Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh *Bakom Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu Hamil Trimester Tiga.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Pre-Eksperimental, perencanaan yang digunakan adalah *One Grup Pre Test dan Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sang Timur Klaten yaitu sebanyak 30 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *total sampling*.

Alat yang digunakan untuk mengetahui pengaruh bakom massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi pernyataan-pernyataan terkait dengan variabel penelitian yang diisi oleh responden. Pernyataan tersebut meliputi : pernyataan mengenai masalah-masalah yang mengganggu waktu tidur ibu hamil sebanyak 9 pertanyaan. Analisis yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui pengaruh bakom massage sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariate dilakukan uji standar dengan menggunakan statistik *Shapiro Wilk* terlebih dahulu dan hasil yang diperoleh dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai alat ukur mean pre test dan post test.

HASIL PENELITIAN

A. ANALISIS UNIVARIAT

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pekerjaan, dan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

intervensi yang dijelaskan menggunakan distribusi frekuensi.

1. Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 20 tahun	0	0 %
20 – 30 tahun	23	76,7 %
> 30 tahun	7	23,3 %
Total	30	100%

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut usia yaitu frekuensi terbanyak dalam rentang usia 20 – 30 tahun sebanyak 23 responden (76,7%). Responden minimal berusia 20 tahun, responden maksimal berusia 33 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
-----------	------------------	-------------------

IRT	11	36,7%
Swasta	19	63,3%
Total	30	100%

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi pekerjaan lebih banyak swasta yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi *Bakom Massage*

Tabel 4.3 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi *Bakom Massage* (n=30).

Kategori kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	11	36,7%
Buruk	19	63,3%
Total	30	100%

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan terapi *bakom massage* adalah 19 responden memiliki kualitas tidur buruk (63,3%), dan 11 responden memiliki kualitas tidur baik (36,7%). Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kualitas tidur baik nilai kuesioner ≤ 5 dan kualitas tidur buruk nilai kuesioner > 5 .

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah diberikan Terapi *Bakom Massage* (*Post Test*)

Tabel 4.4 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi *Bakom Massage* (n=30).

Kategori kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	24	80,0%
Buruk	6	20,0%
Total	30	100%

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan terapi *bakom massage* terdapat 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik (80,0%) dengan total skor < 5 , dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk (20,0%) dengan skor ≥ 5 .

B. ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Terhadap Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Bakom Massage*

Uraian	Statistic	Sig	Keterangan
Pretest	0,925	0,036	Tidak Normal
Posttest	0,858	0,001	Tidak Normal

Sumber : Data primer, 2023

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* pada nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan data sig < (0,05) yaitu 0,036. Maka analisa bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, dengan bantuan program *Statistical Package For The Social Science (SPSS)*. Dengan ketentuan jika nilai signifikansi < (0,05) maka terdapat pengaruh signifikan. Dalam penelitian ini analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jika signifikan > (0,05) maka tidak ada pengaruh signifikan. Dalam penelitian analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ditambihkan pada tabel berikut ini :

Tabel 4.6 Uji *Wilcoxon Signed Rank* pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (n=30)

Kategori	Pretest	Persentase	Posttest	Persentase
Baik	11	36,7%	24	80,0%
Buruk	19	63,3%	6	20,0%
Jumlah	30	100%	30	100%

Uji wilcoxon $\rho = 0,001$

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan hasil, sebelum diberikan intervensi *bakom massage* sebagian besar dari responden yaitu 19 responden memiliki kualitas tidur buruk (63,3%), dan 11 responden memiliki kualitas tidur baik (36,7%). Sedangkan setelah diberikan intervensi *bakom massage* terdapat 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik (80,0%) dengan total skor <5, dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk (20,0%) dengan skor ≥ 5 . Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 dimana p value < 0,05 yang berarti hipotesis nol (H0) ditolak dan Ha dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis karakteristik, terdapat 2 karakteristik responden yaitu usia, dan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut usia yaitu responden dalam rentang usia 20 tahun sampai dengan > 30 tahun. Responden dengan frekuensi terbanyak pada rentang 20 – 30 tahun sebanyak 23 responden (76,7%) dan usia >30 tahun sebanyak 7 responden (23,3%). Responden minimal berusia 20 tahun, responden maksimal berusia 40 tahun. Berdasarkan usia responden yang paling banyak adalah responden yang berusia antara 20 – 30 tahun. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim matang dan mampu menerima kehamilan baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Sulistiyawati, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Hublin, et.al.(2017) menyatakan bahwa presentase seseorang

memiliki kualitas tidur yang kurang atau kualitas tidur yang cukup akan meningkat sekitar lima kali lipat pada usia rata-rata sekitar 25 tahun hingga 60 tahun. Menurut Akerstedt, et.al (2016) bahwa keluhan sering terbangun pada malam hari serta kualitas tidur buruk dikarenakan adanya peningkatan restless legs yang banyak dirasakan oleh wanita usia muda yaitu 22 tahun sampai 50 tahun.

Kemudian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapatkan hasil bahwa responden memiliki latar belakang pekerjaan yang berbeda. Responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 11 responden (36,7%) sementara responden yang bekerja sebagai karyawan swasta lebih dominan yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Menurut Effendi (2019) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi kualitas tidur karena adanya tekanan dan berbagai stressor di tempat kerja. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja akan mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta

menjadi ibu dalam menjalani peran barunya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja, (Dias, et all., 2021). Pekerjaan juga dapat menjadi sumber konflik bagi ibu, konflik yang berlebihan dapat membuat ketidaktertarikannya dalam pekerjaan, kekhawatiran tidak dapat memperhatikan kondisi kehamilannya.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum diberikan Terapi Bakom Massage (*Pre Test*)

Sebelum dilakukan terapi bakom massage kualitas tidur responden dominan pada kualitas tidur dengan kategori buruk (63,3%), dan 11 responden memiliki kualitas tidur baik (36,7%). Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak terkontrol dengan baik sehingga mengalami gangguan tidur, serta kurangnya informasi tentang kesehatan pada saat hamil dan kurangnya kesadaran untuk berperilaku sehat.

Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh National Sleep Foundation (2007) dalam Husein (2014) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami ketidakaturan atau gangguan dalam tidurnya. Pada akhir masa kehamilan, hampir semua ibu hamil mengalami gangguan tidur, cepat lelah pada kehamilan

yang disebabkan oleh nokturia (kejadian sering berkemih dimalam hari), terbangun di malam hari dan mengganggu tidur. Kejadian cepat lelah pada ibu hamil dikarenakan terbangun tengah malam untuk berkemih. Wanita yang mengalami gangguan tidur disebabkan oleh ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, selain itu pada masa kehamilan akan mengalami sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, sering buang air kecil, *striae gravidarum*, hemoroid, keputihan, kram pada kaki, pusing, nyeri *ligamentum rotundum*, varises dan pergerakan janin, terutama jika janin bergerak aktif (Husin, 2014 dan Kuswanti, 2014).

Peneliti menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak keluhan yang dialami oleh ibu termasuk gangguan pola tidur. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum diberi perlakuan *bakom massage* mengalami kualitas tidur buruk yang apabila tidak segera diatasi maka akan berbahaya untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah diberikan Terapi Bakom Massage (*Post Test*)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 24 dari 30 responden yang telah diberi perlakuan bakom massage mengalami peningkatan kualitas tidur dengan skor yang lebih rendah atau <5 yang artinya 24 responden tersebut mengalami kualitas tidur dengan kategori baik (80,0%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nurgiwiyati, (2015) bahwa pijatan dapat menstimulasi pengeluaran zat kimiawi dalam tubuh seperti *serotonin* atau *endorphin*. Terapi pijat merupakan terapi dengan pendekatan holistic yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, dan meningkatkan aliran kelenjar *limphe* ke dalam saluran pembuluh darah dan membantu pengeluaran sisa metabolisme dan mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rileks dan meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki kesehatan pada umumnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ko & Lee (2014) tentang (*Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese*

insomnia postpartum women) menunjukkan bahwa pada hasil pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* didapatkan skor mean *PSQI* pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol atau dengan kata lain pemberian pijat punggung (*back massage*) secara signifikan mampu meningkatkan kualitas tidur. Penelitian Atika (2013) yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji wilcoxon test juga menunjukkan bahwa *back massage* terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Apabila dilihat dari segi manfaat, *bakom massage* merupakan salah satu cara untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama masa kehamilan yang menyebabkan kualitas tidur ibu hamil terganggu. Manfaat yang didapatkan setelah dilakukan terapi *bakom massage* diantaranya untuk melancarkan aliran darah, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, meredakan ketegangan dan membantu relaksasi.

Pengaruh Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi *Bakom Massage*

Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks diperoleh hasil signifikan yaitu nilai p value = 0,001 dimana p value < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan kualitas tidur pada pre test dan post test. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada masa kehamilan adalah dengan terapi non farmakologi diantaranya menggunakan terapi *back massage* (pijat punggung). Terapi pijat merupakan intervensi non farmakologis yang paling sering direkomendasikan pada wanita hamil selain dari terapi-terapi yang lain. *Massage* atau pijat merupakan tindakan yang dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Maryunani, 2013).

Peneliti menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan maka semakin banyak keluhan yang dialaminya termasuk

gangguan pola tidur. National Sleep Foundation (2007) dalam Husein (2014) menyatakan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami ketidakteraturan atau gangguan dalam tidurnya. Salah satu intervensi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan terapi *bakom massage*. *Bakom massage* akan membantu ibu hamil dalam kondisi rileks akibat terbentuknya *endorphin* yang memberi efek menenangkan. *Endorphin* dapat bertahan pada tubuh tergantung seberapa banyak yang dapat diproduksi oleh tubuh kita. Dengan demikian dapat kita simpulkan terapi pijat seperti *bakom massage* dapat dilakukan rutin oleh ibu hamil dengan masalah tidur, agar ibu hamil merasa tenang, terhindar dari stress dan kualitas tidur ibu hamil akan semakin meningkat dan semakin baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Y. Yantina (2020) yang menyebutkan bahwa berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa Rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil pada hasil pengukuran menggunakan kuesioner the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum (pretest) intervensi *back massage* adalah $6,28 \pm 1,461$ dan setelah (posttest) intervensi *back massage* adalah $5,03 \pm 1,349$ dengan selisih rata-rata $1,241 \pm 0,739$. Pada hasil uji *paired sample t test* menunjukkan *back massage* terbukti berpengaruh terhadap

kualitas tidur ibu hamil trimester III (p-value $0,000 < a < 0,05$).

Kesimpulan

1. Kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan terapi *bakom massage* menunjukkan bahwa 19 responden memiliki kualitas tidur buruk (63,3%), dan 11 responden memiliki kualitas tidur baik (36,7%). Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kualitas tidur baik nilai kuesioner ≤ 5 dan kualitas tidur buruk nilai kuesioner > 5 .
2. Kualitas tidur ibu hamil sesudah dilakukan terapi *bakom massage* menunjukkan bahwa terdapat 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik (80,0%) dengan total skor < 5 , dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk (20,0%) dengan skor ≥ 5 .
3. Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan hasil, sebelum diberikan intervensi *bakom massage* sebagian besar dari responden yaitu 19 responden memiliki kualitas tidur buruk

(63,3%), dan 11 responden memiliki kualitas tidur baik (36,7%). Sedangkan setelah diberikan intervensi *bakom massage* terdapat 24 responden yang memiliki kualitas tidur baik (80,0%) dengan total skor < 5 , dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk (20,0%) dengan skor ≥ 5 . Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui uji beda *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 dimana p value $< 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan H_a dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

SARAN

1. Bagi Masyarakat
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi yang dapat berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang *bakom massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran mahasiswa untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh bakom massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan, sumber informasi dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan lagi dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada seluruh responden dan semua pihak terkait yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungannya

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 24-

31.

Amalia, A. R., Suratman, F. Y., Kusumandari, D. E., & Lailiyya, N. (2018). Analisis Pengaruh Musik Klasik dan Musik Alam Terhadap Kualitas Tidur Berdasarkan Sinyal Electroencephalogram. *Jurnal Teknika*, 1-8.

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 14-30.

Diana, W. (2019). *Endorpin Massage* Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 62-70.

Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III melalui *Pregnancy Massage*. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 359-367.

Gozali, W., Astini, N. A., & Permadi, M. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengetan. *International Journal of*

- Natural Science and Engineering*, 2549-6395.
- Gultom, D. O., & Kamstun. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1-33.
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam. *Indonesian Journal of Midwifery*, 8-12.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 12-23.
- Hudana, S. A., Putriningrum, R., Widyastuti, E. D., & Rohmatika, D. (2022). Efektivitas *Bakom Massage* Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di PMB Anik Roharjati, Amd, Keb,Pakis,Kabupaten Malang. 1-21.
- Nurgiwiyati, W. (2015) Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. Bogor: In Media
- Notoatmojo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 9-15.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 352-361.
- Richard, S. D. (2017). Teknik *Effleurage* dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. 1-10.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14-20.
- Rosita, S. D., & Wigunantiningsih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah

- Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Maternal*, 48-52.
- Sarifansyah, Utami, N., & Andinawati, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Nursing News*, 204-213.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 1-12.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Iir. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 22-30.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & D, E. A. (2018). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 1-10.
- Wijayanti . (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Perawat Kelas III di RSUD Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga tahun 2017. Skripsi (Dipublikasikan).
- Wintoro, P. D., Rohmawati, W., & Sulistyowati, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Socokangsi Jatinom Klaten. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 27-32.
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 408-412.
- Yuniati, R., Eka Sari, W. I., Almaini, Andini, I. F., & Susanti, E. (2022). Pengaruh *Massage Pregnancy* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery*, 46-54.
- Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah. *Jurnal Sehat Masada*, 1979-2344.

