

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2024**

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* DENGAN RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB ZUYUN
JUMIYARTI**

Diana Ida Wijayanti, Deny Eka Widyastuti SST., M.Kes., M.Keb

Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Ibu Hamil Trimester III sering mengalami keluhan salah satunya yaitu gangguan tidur, yang mana keluhan itu dapat diatasi dengan teknik non farmakologi. Teknik non farmakologi lebih dianjurkan karena tidak memiliki dampak yang negatif terhadap janin dan ibu. Salah satunya yaitu *pregnancy massage* dengan relaksasi napas dalam bisa menjadi solusi bagi ibu hamil untuk mengurangi keluhan tidurnya.

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment Designs* dengan pendekatan kuantitatif dengan kontrol Grup. Sampel penelitian berjumlah 34 orang. Kelompok intervensi diberikan *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi napas dalam sebanyak 17 orang, dan kelompok kontrol diberikan *pregnancy massage* tanpa teknik relaksasi napas dalam sebanyak 17 orang, dengan durasi intervensi 20 menit pada masing-masing responden. Instrument yang digunakan adalah kuisioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis bivariat menggunakan t test dengan $\alpha \leq 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan kualitas tidur baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol setelah dilakukan *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi napas dalam dan *pregnancy massage* tanpa teknik relaksasi napas dalam dengan selisih mean 706 dan nilai signifikan p-value $0,000 < 0,05$ pada masing-masing kelompok. Hasil uji t dua sampel didapat nilai p-value $0,000 (< 0,05)$ yang artinya terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

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

**STUDY PROGRAM MIDWIFERY GRADUATE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA 2024**

**THE INFLUENCE OF PREGNANCY MASSAGE WITH DEEP BREATHING
RELAXATION ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THIRD
TRIMESTER IN PMB ZUYUN JUMIYARTI**

Diana Ida Wijayanti, Deny Eka Widyastuti SST., M.Kes ., M.Keb

*Student of the Midwifery Study Program, Faculty of Health, Kusuma Husada University,
Surakarta*

Lecturer in the Midwifery Study Program, Kusuma Husada University, Surakarta

ABSTRACT

Third trimester pregnant women often experience complaints, one of which is sleep disturbances, these complaints can be overcome with non-pharmacological techniques. Non-pharmacological techniques are recommended because they do not have a negative impact on the fetus or mother. One of them is pregnancy massage with deep breathing relaxation, which can be a solution for pregnant women to reduce sleep complaints.

The design of this research is Quasi Experiment Designs with a quantitative approach with group control. The research sample consisted of 34 people. The intervention group was given pregnancy massage with deep breathing relaxation techniques for 17 people, and the control group was given pregnancy massage without deep breathing relaxation techniques for 17 people, with an intervention duration for each respondent of 20 minutes. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality questionnaire. The sampling technique used was purposive sampling. Analysis uses the t test with $\alpha \leq 0.05$.

The results of the analysis showed that there was no difference in sleep quality in either the intervention group or the control group after pregnancy massage with deep breathing relaxation techniques and pregnancy massage without deep breathing relaxation techniques with a mean difference of 706 and p-significant. value $0.000 < 0.05$ for each. each group. The results of the t test on two samples obtained a p-value of 0.000 (< 0.05), which means that there is an influence of pregnancy massage on the sleep quality of pregnant women in the third trimester.

Key words: *pregnancy massage, deep breathing relaxation, sleep quality, third trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Setiap fase memiliki perubahannya baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada trimester awal kehamilan akan merasakan mual, muntah, meriang dan lemas. Pada trimester II tubuh mulai beradaptasi dengan keberadaan janinnya. Pada trimester III ibu akan merasakan keluhannya semakin meningkat (Ummi Kaltsum S. Saleh dkk., 2022).

Memasuki trimester III kehamilan, permasalahan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yaitu nyeri punggung bagian bawah hal ini disebabkan karena peningkatan ukuran janin, penurunan jumlah tidur disebabkan karena ibu susah untuk tidur dan gelisah atau sering disebut insomnia. Normalnya jumlah kebutuhan tidur ibu hamil itu sekitar 7-8 jam/hari. Gangguan tidur pada ibu hamil ini bisa berdampak pada ibu dan janinnya (Nova Elok Mardliyana dkk., 2022).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat diatasi dengan teknik farmakologi dan teknik non farmakologi. Teknik farmakologi yang sering digunakan seperti *Meflaquine*, *pam fluze*, dan *temazepam*. Akan tetapi terapi farmakologi tidak dapat dianjurkan karena bisa berdampak kepada janin. Sedangkan terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu *pregnancy massage* (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%) (Kurnia dkk., 2018).

Relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan kebidanan, yang dalam hal ini mengajarkan kepada klien bagaimana

cara melakukan nafas dalam, nafas lambat dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu dapat menurunkan intensitas nyeri, dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Terapi relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah, dan membuat suatu keadaan rileks dalam tubuh. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Hasnani, 2021).

Pregnancy massage dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang. *Pregnancy massage* dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami gangguan kualitas tidur, hal tersebut dapat mencegah kelahiran bayi prematur, berat badan lahir bayi rendah, dan cemas pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan (Studi dkk., 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *pregnancy massage* dengan relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Zuyun Jumiarti.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experiment Designs* dengan pendekatan kuantitatif control group. Tujuan pendekatan ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Windusari Magelang. Populasi ibu hamil trimester III sebanyak 34 dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu 34 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok terdapat 17 responden untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Serta ada kriteria yang diperlukan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. *Pregnancy massage* biasa dan dengan relaksasi napas dalam dilakukan selama 4 kali dalam waktu 2 minggu dengan durasi ± 20 menit setiap kali pertemuannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kualitas tidur PSQI yang sudah dimodifikasi oleh peneliti. Analisis univariat ini hanya

Variabel	Mean	SD	p-value
<i>Pregnancy Massage</i> dengan Teknik relaksasi napas dalam	4.941	1.600	.000
<i>Pregnancy Massage</i> tanpa relaksasi napas dalam	4.235	1.562	.000

menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel yang disajikan dalam bentuk tabel, sedangkan analisis bivariat dengan uji independent.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Variabel	N	Mean	SD
<i>Pregnancy Massage</i> dengan relaksasi napas dalam	17	18.24	2.223
<i>Pregnancy Massage</i> tanpa relaksasi napas dalam	17	17.53	2.401

Berdasarkan tabel diatas bisa diketahui perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan *pregnancy massage* dengan relaksasi napas dalam yaitu 4.235 dan kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan *pregnancy massage* dengan Teknik relaksasi napas dalam yaitu 4.941

Tabel 4.2 Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

(Uji T Dependen)

Berdasarkan tabel diatas Hasil uji T Dependen sebelum dan sesudah diberikan *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi napas dalam diketahui

terdapat perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kualitas tidur kelompok kontrol dengan selisih nilai rata-rata 706 dan nilai *p-value* 0,000 <0,05 dimana dengan nilai tersebut diartikan dengan tidak adanya perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum ataupun sesudah dilakukan intervensi terhadap kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, dikarenakan nilai *p-value* 0,000 <0,05 pada masing-masing kelompok.

Tabel 4.3 Pengaruh *Pregnancy Massage* dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan *Pregnancy Massage* tanpa Relaksasi Nafas Dalam

	Mean	<i>p-value</i>
<i>Pregnancy Massage</i> dengan Teknik relaksasi nafas dalam dan <i>Pregnancy Massage</i> tanpa relaksasi nafas dalam	4.588	.000

(Uji *T Independen*)

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji T dua sampel bebas didapat nilai rata-rata 4.588 dengan *p-value* 0,000 (<0,05) yang berarti signifikan artinya terdapat pengaruh kualitas tidur sesudah dilakukan *pregnancy massage* antara kelompok intervensi *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi nafas dalam dan kelompok kontrol yang hanya dilakukan *pregnancy massage* tanpa relaksasi nafas dalam.

PEMBAHASAN

1. Rata-rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Dilakukan *Pregnancy Massage*

Hal ini di dukung penelitian yang dilakukan oleh Siti Sarifah dan Leonita Angela Tahun 2021 yaitu frekuensi berkemih pada kehamilan trimester III disebabkan karena oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga dapat menekan kandung kemih yang mengakibatkan kurangnya kapasitas kandung kemih sehingga ibu hamil mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil. Kondisi ini juga dapat menyebabkan perubahan psikologi pada ibu hamil. Perubahan fisik yang dialami ibu hamil juga dapat menimbulkan rasa cemas dan rasa khawatir dalam menghadapi proses persalinan yang dapat mempengaruhi kualitas ibu hamil (Kutarumalos & Herwawan, 2021).

Hasil penelitian yang didapatkan dari analisis univariat, menunjukkan dari 34 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil ini diukur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan hasil rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan *pregnancy massage* tanpa relaksasi napas dalam yaitu 4.235 dan kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan *pregnancy massage* sesudah diberikan dengan teknik relaksasi napas dalam yaitu 4.941. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan nilai rata-rata antara

kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

2. Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pelaksanaan *Pregnancy Massage* Dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan *Pregnancy Massage* Tanpa Teknik Relaksasi Napas Dalam

Penelitian terdahulu yang pernah diteliti Aida Fikhriati Tahun 2021 yang dilakukan di Puskesmas Pekik Nyaring. Hasil dari penelitian Aida Fikhriati tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi napas dalam dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) maupun *pregnancy massage* tanpa teknik relaksasi napas dalam dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) (Fikhriati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada 34 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 7 pertanyaan dengan nilai 4 poin dari masing-masing soalnya, tidak terdapat perbedaan kualitas tidur yang didapatkan setelah dilakukan *pregnancy massage* dengan Teknik relaksasi napas dalam selama 4 kali dalam waktu 2 minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil yang signifikan pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata 4.235 *p-value* 0,000 ($<0,05$) dan kelompok intervensi dengan nilai rata-rata 4.941 *p-value* 0,000 ($<0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang ada.

3. Pengaruh *Pregnancy Massage* dengan Teknik Relaksasi Napas

Dalam dan *Pregnancy Massage* tanpa Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan uji T dengan skor PSQI pada kelompok kontrol sebelum dilakukan berjumlah 14 dan sesudah berjumlah 24, sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan berjumlah 18 dan sesudah skornya berjumlah 26. Terdapat pengaruh *pregnancy massage* dengan Teknik relaksasi napas dalam dan *pregnancy massage* tanpa Teknik relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan Teori Richards yang mengatakan bahwa *pregnancy massage* merupakan salah satu cara yang dapat menghilangkan kecemasan ibu hamil, sehingga ibu hamil bisa merasa lebih rileks dan nyaman.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rufaida, dkk Tahun 2020 dimana didapatkan hasil uji T dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$), sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa pemberian *pregnancy massage* 4-5 kali dapat membuat pola tidur menjadi lebih baik dibanding dengan tidak diberikan (Rufaida, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti pada 34 responden ibu hamil didapatkan hasil terdapat pengaruh *pregnancy massage* dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan rata-rata 4.588 serta nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai “Pengaruh *pregnancy massage* dengan relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Zuyun Jumiarty”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III mengalami peningkatan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
2. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
3. Terdapat pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Agi Yulia Ria Dini, Mareta B. Bakoil, Marni Br Karo, Freya Nazera Iskandar, Alis Nur Diana, Sofa Qurrata A'yun, & Yusri Dwi Lestari. (2022). *Konsep Asuhan Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan* (F. siti Ningrum Puspita, Ed.). CV. Rena Cipta Mandiri .
- Andina Vita Sutanto, & Yuni Fitriana. (2018). *Asuhan pada Kehamilan : Panduan lengkap Asuhan selama kehamilan bagi Praktisi Kebidanan*. Penerbit Pustaka Baru Press.
- Dartiwen, S. ST. , M. K., & Yati Nurhayati, S. ST. , M. K. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (Aditya A.C). CV. Andi Offset.
- Erina Eka Hartini, SST. , M. (2018). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN* . Wineka Media .
- Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 359–367. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1650>
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 796–805. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.190>
- Kurnia, A., Akbid, M., & Ponorogo, H. M. (2018). PENGARUH USIA KEHAMILAN TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA IBU HAMIL DI PBM ERNA PENIWATI DESA BALONG KECAMATAN BALONG PONOROGO. Dalam *Jurnal Delima Harapan* (Vol. 5, Nomor 2).
- Mustayah, Lucia Retnowati, & Kasiati. (2022). *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Penerbit NEM.
- Nova Elok Mardliyana, Rachmawati Ika S, Nur Hidayatul Ainiah, & Fulatul Anifah. (2022). *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN* . Rena Cipta Mandiri .
- Nurul Hidayati, Diana Putri, Marni Br Karo, Fistaqul Isnaini, Ernawati, Istiadah Fatmawati, Muchlisatun Ummiyati, & Putu Dian Prima Kusuma Dewi. (2022). *KETIDAKNYAMANAN DAN KOMPLIKASI YANG SERING*

TERJADI SELAMA KEHAMILAN
(E. Fatmawati, S. Fadhillah, & E. D.
Widyawaty, Ed.). CV. Rena Cipta
Mandiri .

Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., &
Sundari, A. (2021).
PENDAMPINGAN IBU HAMIL
DALAM UPAYA PENINGKATAN
STATUS GIZI. *Jurnal Inovasi &
Terapi Pengabdian Masyarakat* ,
Vol. 1 No.2.

Setiarini, S. (2018). *PENGARUH
TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT NYERI
PADA PASIEN POST SECTIO
CESARIA DI RUANG RAWAT
INAP KEBIDANAN RSUD
PARIAMAN.*

Studi, P., Sekolah Tinggi, K., Kesehatan,
I., Achmad, J., & Cimahi, Y. (2018).
PENGARUH PREGNANCY
MASSAGE TERHADAP

KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III. Dalam *Jenderal
Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS
I* | (Vol. 1, Nomor 1).

Sucipto, & Cecep Dani. (2020).
Metodologi Penelitian Kesehatan.
Gosyen Publisier .

Umni Kaltsum S. Saleh, Elly Susilawati,
Nining Rahmawati, Baiq Eka Putri
Saudia, Heti Ira Ayue, Nora Veri, &
Dewi Ambarwati. (2022). *Asuhan
Kebidanan Kehamilan* (Ririn
Widyastuti). CV. Media Sains
Indonesia.

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (t.t.).
*FACTORS RELATED TO SLEEP
QUALITY OF TRIMESTER III
PREGNANT WOMEN IN THE
REGION OF PUSKESMAS
BERBAH, SLEMAN, DIY.*