

**PENGARUH PIJAT KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI
BIDAN SALFIANA NDUN S.KEB**

***The Effect of Pregnancy Massage on Sleeping Quality of the Third Trimester
Pregnant Women at Independenc Midwifery Practice of Selfiana Ndun S.Keb***

Nyoman Shri Laksmi Suniati¹, Putu Ayu Dina Saraswati²,
Ni Putu Mirah Yunita Udayani³, Pande Putu Indah Purnamayanthi⁴

¹ Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Indonesia

² Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Indonesia

³ Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Indonesia

⁴ Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Nyoman Shri Laksmi Suniati dan laksmisri06@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu Peningkatan frekuensi buang air kecil, hal ini terjadi karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat dari uterus yang membesar seiring dengan usia kehamilan tua dan bagian presentasi janin bagian bawah yang semakin mencapai panggul. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil yaitu pijat hamil. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil. **Metedologi:** Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan *one group pre test post test design*. Pengambilan sampel secara *purposive* untuk 39 ibu hamil diberikan pijat hamil sesuai SOP. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisioner PSQI. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 hingga bulan November 2022 di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb. Analisis data menggunakan teknik *Shapiro Wilk Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Kualitas Tidur; Pijat Kehamilan.

ABSTRACT

Background: Sleeping disturbance is a complaint that often occurs in the third trimester pregnant women. Many factors can affect sleeping quality of the third trimester pregnant women, namely increased frequency of urination, this occurs due to reduced bladder capacity as a result of the enlarged uterus with advanced gestational age and the presenting part of the lower fetus which is increasingly reaching the pelvis. One of the non-pharmacological therapies to overcome sleeping difficulties in pregnant women is pregnancy massage. **Research Objectives:** The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy massage on sleeping quality of pregnant women. **Methodology:** The research design used quasy experiment with one group pretest posttest design. The

*sample was taken through purposive sampling of 39 pregnant women who were given pregnancy massage according to SOP. Measurement of sleeping quality used the PSQI questionnaire. The research was conducted from October 2022 to November 2022 at the Independence Midwifery Practice of Selfiana Ndun S.Keb. Data analysis used the Shapiro Wilk Test technique. **Results:** The results showed that the p-value was 0.000 <0.05. **Conclusion:** Therefore, it can be concluded if there was a significant effect of pregnancy massage on the sleeping quality of the third trimester pregnant women.*

Keywords: *Pregnancy Massage; Sleeping Quality; Pregnant Women.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa, dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Sholichah, 2017). Kehamilan sendiri dianggap sebagai sebuah proses normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut sering kali muncul berbagai gangguan yang harus ditangani secara hati-hati karena gangguan pada masa kehamilan sendiri merupakan salah satu penyebab meningkatnya angka kematian ibu (Yantina, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa, dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019). Selama proses kehamilan seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan fisiologi akibat adanya tumbuh kembang janin. Perubahan fisiologi yang terjadi sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada setiap trimester kehamilan (Sirait, 2022).

Ketidaknyamanan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, gangguan pernafasan, dan gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil (Saharma, 2014). Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2016

terdapat 2,7 % ibu hamil trimester pertama dan 97,3% pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Peningkatan berat badan, membesarnya perut ibu, gerakan janin mengakibatkan beberapa ibu hamil mengalami gangguan tidur (Yantina, 2020).

Penyebab ibu hamil mengalami gangguan tidur adalah sering buang air kecil karena penurunan kepala bayi yang menekan kandung kemih, pergerakan janin dimana saat janin bergerak lebih aktif di malam hari, ibu akan merasakan sakit yang sangat intens. Rasa sakit ini akan membuat ibu susah menentukan posisi tidur yang nyaman. Saat ingin miring ke kiri, kanan, atau tidur terlentang terasa sakit dan susah nafas. Akhirnya ibu mengalami gangguan tidur dan baru bisa tidur saat rasa kantuknya tidak bisa ditahan lagi (Yucel, 2012). Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan, dan dapat juga menyebabkan terjadinya *Post Partum Blues* pada masa nifas. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus (Maryani, 2020).

Adapun penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur selama kehamilan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur sering menggunakan terapi farmakologi

seperti *Mefloquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Becker, 2015). Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil dengan non farmakologi menurut beberapa *literature* ada beberapa yaitu, Pijat Kehamilan (61%), akupuntur (45%) dan yoga hamil (41%) (Aswitami, 2021). Adapun upaya lain yang dapat dilakukan, misalnya pada masalah sering kencing yaitu hindari banyak minum air putih beberapa jam sebelum tidur. Ibu juga dapat memperhatikan posisi saat tidur seperti meninggikan posisi kepala saat tidur dan tidur miring agar tidak kesulitan bernafas sehingga mengurangi kesulitan tidur akibat perut ibu yang sudah semakin membesar. Menggunakan teknik relaksasi juga mampu mengurangi kesulitan tidur pada ibu hamil, salah satunya pijat kehamilan. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di Bali pada tahun 2019 mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2018 dari 52,2 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 67,6 per 100.000 kelahiran hidup.

Pijat Kehamilan merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Pijat Kehamilan dapat menjadi salah satu cara yg bisa diberikan pada ibu yang mengalami gangguan tidur karena memiliki efek yang positif pada ibu hamil yaitu dapat menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stres, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat dan tingkat prematur pada bayi rendah (Field, 2014). Pijat Kehamilan dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama

kehamilan, dikarenakan dengan pijat kehamilan dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi (Rufaida, 2020). Pijat kehamilan juga 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.

Menurut buku register ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb pada 2 bulan terakhir (Juli-Agustus tahun 2022) disebutkan bahwa jumlah ibu hamil sebanyak 56 orang. Dari jumlah ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb, terdapat 45 ibu hamil yang telah di wawancarai, dimana masih ada 35 ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur yaitu, 9 (20%) ibu hamil mengalami kesulitan tidur karena kehamilan yang semakin membesar sehingga mengakibatkan sering kencing, 12 (26,6%) ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin yang mengakibatkan kesulitan tidur dan 14 (31,1%) ibu hamil yang cemas mengenai persalinannya sehingga kesulitan untuk tidur. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif

dengan pendekatan Quasi Eksperimen *one grup pre-post test design*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan pijat kehamilan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Langkah pertama adalah membagikan kuesioner, lalu diberikan perlakuan pijat hamil pada responden selama 20 menit setiap 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu, kemudian kuesioner akan dibagikan kembali pada responden yang sama pada akhir minggu ke 4 setelah dilakukan pijat kehamilan pada responden (*posttest*).

Populasi target dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Populasi terjangkau penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang diperiksa di Praktik Mandiri Bidan Salfiana Ndun S.Keb sebanyak 56 orang. Berdasarkan perhitungan rumus besar sampel didapatkan 36, tetapi jumlah responden ditambah 10% untuk mengantisipasi jika ada responden yang *drop out*. Jadi jumlah sampel sebanyak 39 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu *wilcoxon rank test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Gravida

Kategori	(f)	(%)
Umur		
17 – 25 Tahun	16	41,0
26 – 35 Tahun	19	48,7
36 – 45 Tahun	4	10,3
Total	39	100
Pendidikan		
Pendidikan Rendah (SD-SMP)	6	15,4
Pendidikan Tinggi (SMA-PG)	33	84,6
Total	39	100
Gravida		
Primigravida	16	41,0
Multigravida	23	59,0
Grandemulti gravida	0	0
Total	39	100

Berdasarkan tabel 1. sebagian besar responden berada pada kelompok umur 26 tahun sampai 35 tahun yaitu sebanyak 19 responden (48,7%) dibandingkan kelompok umur 36 tahun sampai 45 tahun yaitu hanya 4 responden (10,3%). Pada pendidikan menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 33 responden (84,6%) dibandingkan pendidikan rendah (SD-SMP) yaitu hanya 6 responden (15,4%). Pada Gravida menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok multigravida yaitu sebanyak 23 responden (59,0%) dibandingkan kelompok primigravida yaitu 16 responden (41,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Pijat Kehamilan

Kategori	f	%
Baik	4	10,2
Sedang	8	20,5
Ringan	12	30,8
Buruk	15	38,5
Total	39	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa hasil penelitian yang diperoleh sebelum dilakukan pijat kehamilan diketahui sebagian besar yaitu 15 orang (38,5%) responden mengalami kualitas tidur buruk dan sebagian kecil yaitu 4 orang (10,2%) responden mengalami kualitas tidur baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Pijat Kehamilan

Kategori	<i>f</i>	%
Baik	26	66,7
Sedang	6	15,4
Ringan	5	12,8
Buruk	2	5,1
Total	39	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat kehamilan diketahui sebagian besar yaitu 26 orang (66,7%) responden mengalami kualitas tidur baik dan sebagian kecil yaitu 2 orang (5,1%) responden mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Dengan Shapiro Wilk Test

	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	.000
<i>Posttest</i>	.000

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Test of Homogeneity of Variances

	<i>p-value.</i>
Pretest-Post test	0.000

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini tidak memiliki varians yang homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Bivariat Pengaruh Pijat Kehamilan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Jumlah N	Mean	Min	Max	Uji Beda Perpasangan Wilcoxon (nilai p)
<i>Pre test</i>	39	10.62	3	18	0.000
<i>Post test</i>	39	4.33	2	15	

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya pijat kehamilan berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Gravidita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari segi usia diketahui lebih banyak pada rentang usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 19 orang (47,5 %). Penelitian Rinata (2018) mengatakan kehamilan paling aman adalah rentang usia 20-35 tahun. Usia <20 tahun berpeluang resiko komplikasi dalam kehamilan dimana berhubungan dengan kematangan reproduksi dan faktor psikologis yaitu kesiapan menerima kehamilan di usia muda dan usia >35 tahun mempunyai resiko tinggi komplikasi kehamilan akibat kemunduran fungsi alat reproduksi (Putri, 2017).

Karakter responden berdasarkan tingkat pendidikan lebih banyak responden memiliki tingkat pendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) yaitu 33 orang (84,6%), dibandingkan dengan responden dengan status pendidikan rendah (SD-SMP) yang hanya 6 orang (15,4%). Menurut penelitian Sinta (2016) mengatakan ibu hamil dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah

memahami informasi yang diberikan saat pemeriksaan hamil. Semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap kualitas tidur yang baik maka semakin rendah tingkat gangguan istirahat pada ibu hamil. Tingkat pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang yang mana tingkat pendidikan menengah ke bawah cenderung mengalami gangguan istirahat karena kurangnya pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi gangguan istirahat. Penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi juga lebih baik daripada berpendidikan menengah dan rendah (Corneles, 2015).

Karakter responden berdasarkan gravida diketahui lebih banyak pada multigravida yaitu 24 responden (60%) dibandingkan dengan responden Grandemulti gravida yang hanya 0 responden (0%). Pandangan ibu primi gravida, multi gravida dan grandemulti gravida dalam menanggapi kehamilan berbeda-beda. Dimana ibu hamil dengan multigravida dan grandemulti gravida telah memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya, sedangkan pada primigravida merupakan pengalaman pertama kehamilan dan belum berpengalaman (Kurniawati, 2014).

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Pijat Hamil

Hasil penelitian dalam tabel 2, diketahui jika kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat hamil sebagian besar yaitu 38,5% responden mengalami kualitas tidur buruk dan sebagian kecil yaitu 10,2% responden mengalami kualitas tidur baik.

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Jika ibu hamil mengalami gangguan tidur maka dapat mempengaruhi kualitas tidur. Memasuki kehamilan trimester III, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberikan dampak terhadap pemenuhan aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester III adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada Trimester III jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, spontan bangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati (*heartburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi. Responden menunjukkan terjadi gangguan kualitas tidur yaitu sering terbangun pada malam hari karena merasa tidak nyaman dengan kondisi kehamilannya dan ada juga yang mengeluh sering terbangun di malam hari karena berkemih.

Pertumbuhan janin mempengaruhi waktu istirahat bahkan kualitas tidur ibu hamil karena terjadinya pertumbuhan janin yang semakin membesar dan dapat menekan pada bagian kandung kemih ibu hamil, sehingga kapasitas kandung kemih terbatas yang dapat mengakibatkan ibu sering ingin buang air kecil dan terbangun di malam hari. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan di daerah panggul bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas

dengan keluhan kram. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (2012), di Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa sebanyak 72,2 % dari 54 ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil. Ibu hamil memutuskan tenaga yang lebih banyak dari pada ibu yang tidak sedang hamil. Penting bagi ibu hamil untuk memulihkan tenaga setelah beraktivitas dengan istirahat atau tidur.

Dalam penelitian Sukorini (2017), mengemukakan ibu hamil memiliki jumlah jam tidur yang masih kurang yakni kurang dari 5 jam sehari, gangguan kualitas tidur ini semakin meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Dimana dalam penelitian ini menunjukkan persentase ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 19 ibu hamil (52,8%) dan persentase kualitas tidur ibu hamil trimester III yang baik yakni 17 ibu hamil (47,2%).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi kesehatan adalah dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stres, denyut

jantung cepat (hipertensi), dan gangguan motorik. Jika depresi, stres, hipertensi terjadi pada wanita hamil, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janinnya, karena bisa mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Okun, 2012).

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Pijat Hamil

Hasil penelitian dalam dalam tabel 3, diketahui jika kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan pijat hamil sebagian besar yaitu 66,7% responden mengalami kualitas tidur baik dan sebagian kecil yaitu 5,1% responden mengalami kualitas tidur buruk.

Ibu hamil harus melakukan aktivitas agar kesehatan ibu hamil dan janin tercapai. Selain melakukan aktivitas, ibu hamil juga diharapkan melakukan latihan dan senam kehamilan dimana sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang sering meningkat saat kehamilan trimester akhir karena pertumbuhan janin yang sangat pesat. Hal ini sejalan berdasarkan *American Collage Of Sport Medicine (ACSM)* (2018) merekomendasikan bahwa olahraga yang baik sekitar 30 sampai 60 menit pada sebagian hari dalam satu minggu. Aktivitas yang dilakukan jangan terlalu berat untuk mendapatkan manfaat yang maksimal terhadap kesehatan. Jika aktivitas dilakukan secara teratur dan rutin maka dapat menjaga kesehatan.

Responden menyatakan setelah dilakukan pijat kehamilan, tubuh terasa lebih rileks dan keluhan nyeri serta rasa tidak nyaman pada tubuh berkurang. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan

melibatkan saraf parasimpatis dalam system saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinephrin (hormone stres) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinephrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil akibat kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Resmaniasih, 2018), pijat hamil merupakan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta melalui pijat kehamilan dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. (Resmaniasih, 2018). Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya Buang Air Kecil, sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, nyeri ulu hati, kram tungkai, gangguan tidur (Palifiana, 2018).

Kualitas tidur yang baik sangat penting dimiliki oleh ibu yang sedang hamil trimester tiga, dikarenakan jika kualitas tidur ibu tidak baik akan berpengaruh terhadap kondisi kehamilan bayi.

4. Pengaruh Pijat Hamil Bagi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menggunakan jenis uji non parametrik dengan teknik *Wilcoxon Test*, mendapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh pijat kehamilan terhadap

kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal tersebut dibuktikan oleh adanya peningkatan kualitas tidur dari *pretest* ke *posttest*. Dari jumlah sampel keseluruhan yaitu sebanyak 39 orang, perubahan terjadi secara *signifikan* yaitu dari rata-rata kualitas tidur ibu yang buruk pada *pretest* kemudian mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur yang baik pada *posttest* setelah diberikan *treatment* pijat kehamilan.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2021) yang mendapatkan hasil bahwa pijat kehamilan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil ($p\text{ value } 0,001 < 0,05$) dengan selisih skor rata-rata PSQI kualitas tidur antara sebelum dan setelah intervensi -7,03 (1,92) dibandingkan pada kelompok kontrol yang penurunannya lebih sedikit -2,06 (1,26).

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pijat kehamilan. 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 *afereksi impuls* untuk mencapai pusat jantung. Akibatnya darah lancar beredar di organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskular, aliran darah meningkat, memicu hormon endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman (Aswitami, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Resmaniasih, 2018) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil

trimester tiga. Hal tersebut terjadi dikarenakan pada sampel penelitian diberikan pijatan dengan durasi 20 menit dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu. 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. Menurut (Roesli, 2016) pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotini*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glicocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Sedangkan bila serotonin terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidur salah satunya dengan menerapkan pijat hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). *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.

Kemenkes RI. (2019). *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia*. Jakarta: Kemenkes RI

Komalasari, D., 2012, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1, no.1

Maryani, S., Amalia, R., Nurmalita, M. H., Poltekkes, S., & Semarang, K. (2020). *Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III* (Vol. 2, Issue 2).

Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). *Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari*, 31–40.

Resmaniasih, K. (2018) ‘*Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*’, Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK), 2(2), pp.

Sirait, L. I., Akhriyanti, E. N., & Herada Putri, D. S. (2022). *Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Ayurveda Medistra*, 4(1), 22–25.

Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. In Jurnal Kebidanan* (Vol. 6, Issue 4).