

ORIGINAL ARTICLE

Pengaruh *Back massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina Kota Pekanbaru

The Effect of Back massage on the Quality of Sleep of Third Trimester Pregnant Women in Independent Practice Midwife Dince Syafrina, Pekanbaru City

Yanti¹, Deswita Afriyeni¹, Elly Susilawati¹, Rahmadona²

¹Kemenkes Poltekkes Riau

²Kemenkes Poltekkes Tanjung Pinang

Email Korespondensi: yanti.poltekkes@gmail.com

ABSTRACT

Sleep disturbances are one of the discomforts of third-trimester pregnant women that affect the quality of sleep. One of the non-pharmacological methods to help reduce sleep disturbances is back massage. The study aimed to determine the effect of back massage on third-trimester pregnant women's sleep quality. This type of research was pre-experimental, using the One Group Pretest Posttest Design approach. The population in this study was a third-trimester pregnant woman who checked her pregnancy at PMB Dince Safrina Pekanbaru City in February-March 2023. The sample in this study amounted to 15 pregnant women in the third trimester who had a PSQI score > 5, which was taken by purposive sampling. The data collection method was observation using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that the average sleep quality of pregnant women before the intervention was 7.67 (Sd = 1.34), and the average sleep quality after the back massage intervention. 5.73 (Sd = 0.69). Based on statistical tests, back massage affected the sleep quality of pregnant women in the third trimester (pvalue= 0.001). It is expected that health workers, especially midwives at PMB Dince Safrina, can apply back messaging as a non-pharmacological therapy for treating sleep disorders in third-trimester pregnant women.

Keywords: *Back massage, Sleep Quality, Pregnant Woman*

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga yang mempengaruhi kualitas tidur. Salah satu metode non farmakologis untuk membantu mengurangi gangguan tidur adalah pijat punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimental, dengan menggunakan pendekatan One Group Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru pada bulan Februari-Maret 2023. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang ibu hamil trimester III yang memiliki skor PSQI > 5 yang diambil secara *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum intervensi adalah 7,67 (Sd = 1,34), dan rata-rata kualitas tidur setelah intervensi pijat punggung. 5,73 (Sd = 0,69). Berdasarkan uji statistik, pijat punggung berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (pvalue = 0,001). Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan di PMB Dince Safrina dapat menerapkan pijat punggung sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: *Back massage, Kualitas Tidur, Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Keadaan kesehatan seorang ibu di masa awal kehamilan dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih berada di rahim maupun yang sudah lahir¹. Pada trimester III Ibu Hamil mengalami perubahan fisiologis, perubahan hormon, dan ketidaknyamanan seperti aktifitas gerakan janin yang berlebih, durasi buang air kecil yang semakin sering, posisi tidur yang tidak nyaman serta sakit di area pinggang dan permasalahan tidur².

Gangguan tidur pada ibu hamil bisa memberikan efek depresi dan stress yang berdampak pada janin yang ada didalam kandungan. Stres akan meningkatkan denyut jantung janin sampai janin menjadi heperaktif³. University of California melakukan penelitian dan didapatkan wanita yang tidur < 6 jam/malam cenderung akan melewati persalinan yang lebih lama dan pada primigravida 4,5 kali lebih berisiko untuk menjalani persalinan caesar⁴. Menurut survei *National Sleep Foundation* (2019) sebanyak 97,3 % pada trimester III wanita hamil terbangun 3-11 kali setiap malamnya⁵. Tingkat gangguan tidur juga berubah di setiap trimester, menurut Schweiger dalam *sleep disturbance in pregnancy* dimulai dari 13% pada trimester pertama, 19% trimester kedua, dan 66% trimester ketiga⁶.

Gangguan tidur yang berlangsung lama menurunkan kualitas tidur dan kesehatan umum. Kualitas tidur adalah kondisi yang dialami oleh seseorang untuk mendapatkan kesegaran serta kebugaran pada saat bangun dari tidur. Kualitas tidur dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari⁷.

Untuk menangani gangguan tidur pada ibu hamil bisa ditangani dengan cara Farmakologi dan Non Farmakologi. Cara Farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti Alprazolam. Akan tetapi menggunakan obat-obatan tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin. Upaya non farmakologi yang bisa diberikan untuk menangani gangguan tidur selama kehamilan yaitu dengan terapi *massage*⁸.

Terapi *massage* merupakan terapi komplementer yang paling banyak dan aman digunakan. Terapi komplementer dengan sentuhan yang memberikan rasa nyaman dengan tekanan dan melakukan pergerakan ditubuh. *Massage* merupakan penekanan tangan pada otot tendon atau ligamen, dan tidak menimbulkan perubahan posisi pada sendi yang memberikan efek rileksasi dan meningkatkan sirkulasi. Kelebihan *massage* punggung ini dapat berpengaruh pada mekanisme penutupan terhadap impuls nyeri saat melakukan gosokan punggung yang dilakukan dengan lembut. *Back massage* bisa memicu kadar endorfin dengan mengurangi ketegangan otot yang merupakan kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat meringankan masalah seperti cemas, depresi, stres, nyeri serta insomnia dengan berkurangnya ketegangan otot⁹.

Praktek Bidan Dince Safrina merupakan salah satu PMB tempat praktek mahasiswa Poltekkes dan satu-satunya PMB yang memiliki Kelas Ibu hamil serta jumlah kunjungan ibu hamil yang banyak jika dibandingkan dengan PMB lainnya. Pada tahun 2022 jumlah ibu hamil yang rutin melakukan Pemeriksaan di PMB sampai dengan bersalin sebanyak 203 orang. Dimana di bulan Januari tahun 2023 ada sebanyak 42 orang Ibu Trimester III yang melakukan pemeriksaan, dimana 60% diantaranya memiliki keluhan seperti Susah tidur. Pada wawancara awal dengan karyawan PMB Bidan Dince, keluhan ibu hamil telah diberikaan Pendidikan kesehatan dan belum ada menerapkan *Back massage* untuk meringankan keluhan susah tidur bagi ibu yang hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan studi *One Group Pre Test-Post Test Design* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberi perlakuan barulah memberikan test akhir (*posttest*). Hasil

pengukuran dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh *Back massage* terhadap Kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari s/d April 2023 di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Praktek Mandiri Bidan Dince Safrina kota Pekanbaru yaitu sebanyak 40 orang. Besar sampel di penelitian ini adalah 15 orang yang ditentukan berdasarkan kriteria sampel minimal. Teknik pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling yaitu memilih sampel berdasarkan kriteria spesifik yang diterapkan oleh peneliti. Pengumpulan data melalui metode observasi dengan melakukan penilaian terhadap kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah dilakukan *back massage*, menggunakan Instrumen kuisisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Pengisian kuisisioner PSQI membutuhkan waktu 10 menit dalam pada setiap sample.

Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu Ibu hamil trimester III yang memiliki nilai PSQI > 5 dan tidak memiliki risiko atau komplikasi kehamilan. Responden diberikan perlakuan *back massage* di PMB atau dirumah pasien. Selama 2 minggu diberikan perlakuan sebanyak 4 kali, dengan durasi massage 30 menit yang dilakukan pada sore hari. *Back massage* dilakukan dengan posisi ibu miring ke kiri atau ke kanan senyaman mungkin. Pada pertemuan ke 4 diberikan penilaian kualitas tidur menggunakan kuisisioner PSQI untuk melihat apakah skor mengalami penurunan.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Januari s/d April 2023 di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru tentang pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III pada 15 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu, Gravida, Masa Gestasi dan Nilai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Ibu Hamil Trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru.

No	Nama Responden	Usia Responden	Gravida Ke-	Usia Gestasi	Nilai Kualitas Tidur	
					Sebelum intervensi	Setelah intervensi
1	Ny.M	31 tahun	3	32 minggu	10	6
2	Ny. R	22 tahun	1	33 minggu	7	5
3	Ny.A	31 tahun	2	34 minggu	8	7
4	Ny. H	20 tahun	1	30 minggu	8	5
5	Ny. Y	32 tahun	3	32 minggu	7	5
6	Ny.R	32 tahun	2	33 minggu	6	6
7	Ny. U	19 tahun	1	31 minggu	6	4
8	Ny.H	31 tahun	3	29 minggu	8	5
9	Ny.R	35 tahun	4	33 minggu	7	5
10	Ny.M	27 tahun	2	30 minggu	9	7
11	Ny.R	25 tahun	1	31 minggu	7	7
12	Ny.R	36 tahun	4	34 minggu	9	7
13	Ny. L	37 tahun	3	36 minggu	6	5
14	Ny. M	24 tahun	1	30 minggu	7	6
15	Ny. S	39 tahun	2	35 minggu	10	6

Responden penelitian adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami masalah sulit tidur karena ketidaknyamanan pada hamil tua. Karakteristik responden sebagian besar adalah ibu yang berusia 20–35 Tahun, yang merupakan usia reproduksi sehat. Responden mayoritas adalah multi gravida yang mempunyai pengalaman pada kehamilan sebelumnya.

Tabel 2. Pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru

Kelompok	N	Mean	SD	Min-Maks	t	pvalue
Pre-test	15	7,67	1,345	6-10	-3,22	0,001
Post-test	15	5,73	0,691	4-7		

Pada tabel di atas terlihat bahwa rata-rata kualitas tidur Ibu hamil trimester III sebelum diberikan *back massage* adalah 7.67 (SD =1.345) dengan skor kualitas tidur minimum 6 dan maksimum 10. Setelah dilakukan *Back massage* adalah 5.73 (SD = 0,691) dengan skor kualitas tidur minimum 4 dan maksimum 7. Uji Wilcoxon merupakan uji statistik yang digunakan dengan derajat kepercayaan 95%. Dari uji tersebut didapatkan p-value yaitu 0.001, hal ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur Ibu hamil trimester III di PMB Dince Kota Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden, sebelum diberikan perlakuan *back massage* dengan nilai rata-rata 7,67 yang terdefinisi sebagai kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan intervensi *back massage* nilai rata-rata menjadi 5,73 didefinisikan sebagai kualitas tidur ibu masih buruk. Dari hasil tersebut terdapat penurunan nilai skor kualitas tidur ibu. Walaupun tidak menjadikan kualitas tidur ibu pada kriteria 'baik' setelah pemberian *back massage*, tetapi memberikan *pengaruh* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu.

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Beberapa faktor mempengaruhi kualitas tidur seperti, usia, jenis kelamin, asupan makanan, obat, gaya hidup, emosi, lingkungan serta aktivitas hingga depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Lanywati di Semarang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara faktor lingkungan kebisingan, suhu lingkungan, kepadatan penduduk dengan Kualitas tidur¹⁰.

Massage punggung memiliki prinsip Healing touch yang menunjukkan keadaan relaks yang memberikan ketenangan, rasa cinta, kenyamanan dan diperhatikan bagi klien sehingga akan mendekatkan hubungan terapeutik perawat dan klien¹¹. Dilihat dari aspek psikologis, *back massage* dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden dengan pernyataan responden yang mengatakan bahwa dengan terapi massage punggung mereka merasa lebih tenang, nyaman dan rileks¹².

Memijat lebih diutamakan kepada pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah, tujuannya untuk melancarkan peredaran darah, terutama dorongan terhadap darah vena atau darah venosa menuju ke jantung. Lancarnya peredaran darah ini selanjutnya akan mempercepat proses pembuangan sisa-sisa pembakaran dan penyebaran sari makanan ke jaringan-jaringan dan merangsang persyarafan, terutama saraf tepi perifer untuk meningkatkan kepekaannya terhadap rangsang sehingga Meningkatkan ketegangan otot tonus dan kekenyalan otot elastisitas untuk mempertinggi daya kerjanya serta mengurangi atau menghilangkan ketegangan saraf dan mengurangi rasa sakit, hingga dapat menidurkan seseorang¹³.

Keadaan ini sama dengan Penelitian Anna Fita Eka tahun 2013, dimana pemberian intervensi *back massage* dalam peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga di Puskesmas Batang II di dapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *Back massage* terhadap

kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga dimana dalam pelaksanaannya menggunakan pengukuran dengan kuisioner *the Pittsburgh sleep Quality index* (PSQI). Berdasarkan hasil uji pengaruh wilcoxon test didapatkan Z hitung senilai -2,821 dengan nilai signifikansi (p) senilai 0,005. Sehingga *back massage* sebelum dan sesudah nilai signifikansi (p) < 0,05 yaitu sebesar 0,005 artinya ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada Ibu hamil trimester III⁹.

Riset menunjukkan bahwa *massage* punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi. *Massage* punggung ini dapat menyebabkan timbulnya mekanisme penutupan terhadap impuls nyeri saat melakukan gosokan punggung yang dilakukan dengan lembut¹⁴. Terapi *back massage* dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, ini dapat terjadi karena *back massage* membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh sehingga aliran oksigen dalam darah meningkat dan memicu pengeluaran hormon endorfin 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^{15, 17}.

Berdasarkan hasil Uji statistik Wilcoxon sign rank pada tabel 2, bisa dilihat nilai p value = (0,001) < α (0,05) yang berarti terdapat Pengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Dince Kota Pekanbaru. Keadaan ini sama dengan teori dimana melakukan *massage* memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam, memaksimalkan proses peregangan otot, dan meningkatkan kenyamanan sehingga memberi efek rasa mengantuk. Dengan dilakukannya *Back massage* ketidaknyaman ibu hamil di trimester III seperti gangguan tidur, nyeri punggung dan kelelahan dapat berkurang, hal ini diperkuat oleh handayani dimana *massage* dapat mempengaruhi organ-organ tubuh sesuai dengan area yang akan dipijat^{12, 16}.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di PMB Dince Kota Pekanbaru ($p=0,001$) artinya $p < \alpha$, yang berarti Skor kualitas tidur memiliki perubahan dalam penurunan angka atau skor penentu kualitas tidur, namun dalam hal kualitas tidur secara keseluruhan masih dalam kategori buruk. Rerata skor kualitas tidur Ibu hamil trimester III Sebelum dilakukan *Back massage* adalah 7,67 (SD = 1,345). Rerata skor Kualitas tidur Ibu hamil trimester III yang telah dilakukan *Back massage* adalah 5,73 (SD = 0.961)

SARAN

Sebaiknya bidan dapat menerapkan *back massage* kepada ibu hamil usia 27 minggu sampai 40 minggu untuk meningkatkan kualitas tidur sehingga Ibu hamil lebih segar bugar dalam menjalani kehamilannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pimpinan dan staf PMB Dince Syafrina kota Pekanbaru yang telah memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Jhonson, J. Y. Keperawatan Maternitas Buku wajib bagi Praktisi dan Mahasiswa Keperawatan. (D. K. S, Penyunt.) Yogyakarta: Rapha Publishing. 2016.
2. Siallagan, A. M. Pola Tidur Ibu Hamil Pada Masa Kehamilan. Respiratory USU. 2010.
3. Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) : A New Instrument For Psychiatric Research And Practice*. Pscyhiatric Research, 1989; 28, 193-213.

4. Kazie, Azadeh H. *Evaluation of Sleep Problem in Preeclamptic Healty Pregnant and Non-pregnant Woman*. Iranian Journal of Psychiatric, 2013; 8(4), 168-171.
5. Foundation, S. N. *Woman And Sleep*. Nasional Sleep Foundatoin. 2019
6. Schweiger, M. *Sleep Disturbance in Pregnancy: A Subjective review*. Obstetry Gynecologi, 2015; 879-882.
7. Wahyuni, S. *The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III Pregnant Mother*. Midwifery And Nurshing Research , 2020; 2(02.2020).
8. Taksiran, N. *Pregnancy and Sleep Quality*. Journal Turkish Society of Obstetric and Gynecology. 2011.
9. Atika, A. f. *Pengaruh Back massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Journal Universitas Muhammadiyah. 2013.
10. Badrus, A. R. *Pengaruh pemberian Effuerage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigrvida Trimester III di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya*. Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan, 2018; 10(01)
11. Dwi Nur Otaviani, Riskwaty Abidju. *The Effeck Of Back massage On The Sleep Quality Of Trimester III Primigravida Pregnant woman in Telaga jaya*. Journal La Medihealthico. 2020; 01(06), 65-73.
12. Handayani. *Pijat Ibu Hamil dan Perawatan Tubuh Saat Hamil Dan Nifas*. Jakarta: CVI Publishing Team. 2021.
13. Yantina, Y. *Back massage terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil*. Jurnal kebidanan, 2020; 6(4).
14. Karota, E. *Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian*. Research Gate. 2018.
15. Field, T. *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Woman and Their Newborns*. Infant Behavior And Development. 2007.
16. Sharma S & Fanco R. *Sleep and Its Disorder in Pregnancy*. Wisconsin Medical Journal. 2004; 103(5), 64.
17. Azrin, D. *Modul Prenatal Yoga*. Jakarta: Poltekkes Kemenkes Jakarta I. 2019.