

## PENGARUH PREGNANCY MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Ranti Widiyanti

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi  
Rantiwidiyanti88@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan trimester III yaitu kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40. Pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, dan gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal gangguan tidur juga sering dikaitkan dengan munculnya depresi pada ibu hamil. *Pregnancy massage* dapat menjadi solusi bagi ibu yang mengalami penurunan kualitas tidur. Studi ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menelaah berbagai studi terkait pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, melalui pencarian sistematis database terkomputerisasi (Google Scholar, IBFJ, Proquest, Ebsco) dengan memasukkan kata kunci "*pregnancy massage*" dan "kualitas tidur ibu hamil trimester III". Kualitas tidur ibu hamil sendiri bisa diukur dengan Sleep Quality with The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka *Harvard*. Jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 15 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan Inggris antara tahun 2007 hingga tahun 2017. Penelitian-penelitian dalam jurnal tersebut diantaranya dilakukan di Indonesia, India, Turki dan Canada, dengan menggunakan rancangan penelitian seperti pre experimental, *Quasi Experimental*. Pengaruh dari *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah: Pemijatan dilakukan mampu memberikan efek relaksasi dan melancarkan peredaran darah, efek relaksasi yang ditimbulkan membuat tingkat kecemasan ibu semakin menurun dan membuat ibu rileks terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang menurun membuat ibu merasa nyaman sehingga kualitas tidur menjadi baik dan berkualitas.

**Kata Kunci:** *Pregnancy Massage*, kualitas tidur, kehamilan trimester III

### ABSTRACT

*Third trimester pregnancy is pregnancy that starts at 28 to 40 weeks. In the third trimester, complaints caused by abdominal enlargement, physiological changes and hormonal changes will cause complaints in pregnant women. These complaints include back pain, leg cramps, stomach discomfort, frequent urination, and sleep disturbances that are often experienced by pregnant women, although normal pregnancy sleep disorders are also often associated with the appearance of depression in pregnant women. Pregnancy massage can be a solution for mothers who experience a decrease in sleep quality. This study is a literature review which aims to examine various studies related to the effect of pregnancy massage on the quality of sleep in third trimester pregnant women, through a systematic search of computerized databases (Google Scholar, IBFJ, Proquest, Ebsco) by entering the keyword "pregnancy massage" and "sleep quality of pregnant women in the third trimester". Sleep quality of pregnant women themselves can be measured by Sleep Quality with The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Writing this scientific article uses the writing of Harvard bibliography. The journal that is considered to be the most relevant is a number of 15 journals published in Indonesian and English between 2007 and 2017. The studies in this journal are conducted in Indonesia, India, Turkey and Canada, using research designs such as pre-experimental, Quasi Experimental. The effect of pregnancy massage on the quality of third trimester pregnant women is: Massage is carried out can provide a relaxing effect and blood circulation, the relaxation effect caused makes the mother's anxiety level decreases and makes the mother relax, especially before labor. Decreased anxiety makes the mother feel comfortable so the quality sleep becomes good and quality.*

**Keywords:** *Pregnancy Massage*, Sleep Quality, Third Trimester Pregnancy

### PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan manusia yang memiliki kebutuhan dasar sehari-hari berupa nutrisi, tidur, hygiene, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar ibu

hamil yang paling mudah adalah terpenuhinya kebutuhan akan tidur dan istirahat. Tidur adalah hal yang paling esensial bagi kesehatan. Tidur yang berkualitas akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan psikologis dan Fisiologis pada ibu hamil (Riksana,2013:22)

Pada trimester ketiga kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. (Maya, 2008)

Kehamilan pada trimester III dapat memicu berbagai keluhan yang tidak menyenangkan. *Pregnancy massage* dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. (Harsono, 2013)

Pijat kehamilan umumnya akan menyesuaikan tehnik 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. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan

## **METODE**

Studi ini merupakan tinjauan literatur (*literature review*) yang mengkaji berbagai informasi terkait pengaruh pregnancy massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka *Harvard*. Jurnal yang dianggap paling relevan sejumlah 15 jurnal yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan

peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar. *Pregnancy massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot. (Sulisdiana, 2017)

*Pregnancy massage* adalah upaya untuk menangani gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga, dengan dilakukan pregnancy massage secara teratur dua kali seminggu selama lima minggu yang dilakukan oleh bidan yang memiliki sertifikat dan berpengalaman. *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. (Suharti, 2015)

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur juga sering menggunakan terapi farmako seperti *Mefloquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Hollenbach *et al*, 2013).

Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu *pregnancy massage* (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%) (Field, 2010).

Inggris antara tahun 2007 hingga tahun 2017. Penelitian-penelitian dalam jurnal tersebut diantaranya dilakukan di Indonesia, India, Turki dan Canada, dengan menggunakan rancangan penelitian seperti pre experimental dengan pre- post test with one group desain, *Quasi Experimental* dengan *Pre and Post without control*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil polling kualitas tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* tahun 2016 didapat 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sekurangnya 13 kali/malam dan Menurut penelitian yang dilakukan *University of Medicine and Dentistry of New Jersey, New Brunswick*, gangguan tidur ini meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah saat hamil menjadi empat kali lipat. Parahnya lagi risiko emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi dapat meningkat dua kali lipat. (Irmayana, 2008)

Hasil penelitian Irmayana tahun 2008 tentang pola tidur ibu hamil trimester tiga di RSU Dr. Pirngadi Medan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan pola tidur karena frekuensi terbangun (50%) dan mengalami ketidakpuasan saat tidur (31%). Gangguan tidur tidak hanya dialami oleh wanita hamil fisiologis namun juga oleh wanita hamil dengan diabetes gestasional, preeklamsia, eklamsia, *hyperemesis Gravidarum*, Hipertensi. Berdasarkan data dari Universitas Indraprasta tahun 2012, 34% kaum wanita mengalami insomnia.

Menurut penelitian yang dilakukan Field et al, yang berjudul *Massage therapy effects on depressed pregnant woman*. Penelitian ini menggunakan 84 responden wanita hamil yang di ambil dari kebidanan dan klinik ginekologi, wanita hamil yang di ambil selama trimester ketiga dan pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Para peserta menerima terapi pijat selama 20 menit. Hasil analisis didapatkan hubungan yang signifikan pemberian *Pregnancy Massage* terhadap penurunan depresi pada ibu hamil yang meningkatkan hormon *serotonin*, menurunkan hormon *kortisol*, meningkatkan kadar *dopamin*, dan menurunkan *neropineprin* sehingga tingkat kecemasan dan depresi menurun, nyeri punggung dan kaki

juga menurun sehingga kualitas tidur ibupun semakin baik. (Field, 2007)

Menurut penelitian yang dilakukan Amalia (2014) yang berjudul *Teknik Massage Pada Solus Per Aqua (SPA) Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan Dan Kesehatan Tubuh Di Nahdya Women Center-Malang* yang dilakukan pada 10 ibu hamil trimester ketiga Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa pegal-pegal, bengkak, sakit kepala, dan sebagainya dapat diatasi dengan *massage SPA*, selain itu *SPA* dapat memberikan efek psikologis yang menenangkan dan nyaman sehingga kebugaran tubuh, jiwa dan pikiran dapat dirasakan oleh wanita atau ibu hamil.

Menurut study yang dilakukan Wahyuni & Ni'mah (2013) yang berjudul *Manfaat senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil*. Penelitian ini dilakukan di rumah sakit umum PKU Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian didapatkan bahwa senam ibu hamil bermanfaat terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga dengan *resentase* peningkatan tidur sebesar 36,4%. Study yang dilakukan Sulisdiana bahwa terdapat pengaruh *Pregnancy Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga dimana dalam pelaksanaannya menggunakan pengukuran dengan kuisioner *the Pittsburgh sleep Quality index (PSQI)*, (Harvey, 2008). *Pregnancy Massage* dapat dilakukan pada kehamilan normal, sedangkan ibu hamil dengan resiko tinggi tidak dianjurkan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan *pregnancy massage* memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kualitas tidur jika dilakukan secara rutin setiap 2 kali dalam seminggu.

### **Gerakan Pregnancy Massage**

a. Teknik pengusapan (*Effleurage*) yang dilakukan pada muka, leher, kepala, punggung, dada, lengan dan kaki dapat mempercepat pengangkutan zat-zat sampah karbondioksida, memperlancar

aliran limfe baru dan darah yang mengandung sari makanan dan oksigen. *Massage effleurage* adalah salah satu prosedur *massage* yang ada pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara melakukan usapan lembut pada daerah *vertebrae* lumbal, *thoracic vertebrae* hingga *os scapula* kembali lagi ke bawah melalui *thoracic vertebrae* dengan tekanan ringan – sedang – ringan yang nantinya dapat merangsang pengeluaran senyawa endorpin pada ibu secara alami pada torakal ke 12 dan 10 (Wulandari dkk,2015).

Berdasarkan mekanisme kerja sistem syaraf bahwa *Massage Effleurage* adalah *massage* yang di berikan secara lembut pada permukaan kulit yang dapat berfungsi sebagai pereda nyeri, bekerja dengan cara mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih cepat sebagai neurotransmitter, sehingga menurunkan transmisi nyeri yang di hantarkan melalui serabut C dan A-delta berdiameter kecil

sekaligus menutup gerbang sinap untuk transmisi impuls nyeri (Sumitriyani, 2015:46).

- b. Teknik friction (menggosok mampu memberikan tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah)
- c. Teknik Petrissage (kneading movement) gerakan ini memperlancar penyaluran zat-zat dalam jaringan kedalam pembuluh darah dan getah bening
- d. Tapotage (Tapotement) merupakan gerakan ketukan dibagian samping luar kedua tangan yang ditepukkan berturut turut pada punggung, bahu dan lengan. manfaat dari gerakan ini yaitu menyegarkan otot
- e. *Vibration* (menggetarkan) gerakan ini bermanfaat untuk melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan otot. (Melyana et al, 2017)

## KESIMPULAN

Pemberian *pregnancy Massage* dalam waktu lama dan kontinyu dapat memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam, memaksimalkan proses peregangan otot, dan meningkatkan elastisitas jaringan. Pemberian intervensi *pregnancy massage* dapat peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Ibu hamil hendaknya

memperhatikan kualitas tidur untuk menjaga kesehatan bayi dan dirinya. Apabila terjadi kesulitan dalam tidur, maka perlu melakukan gerakan seperti miring ke kiri atau miring ke kanan pada saat tidur serta suami atau keluarga memberikan pijat ringan untuk bantal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2014). Teknik Massage SPA Ibu Hamil Untuk Perawatan Kecantikan dan Kesehatan Tubuh di Nahdya Women Center-Malang. *E-journal*. 3(3). 135-143
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1998. Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI).

- Field, T. (2010). Pregnancy and Labor Massage. *Expert Rev Obstet Gynecol*. 5(2). 177-181.

- Field, T., Diego, M., & Hernandez-Reif, M. (2007). *Massage Therapy Research*. 27 (2007). 75-89.

- Harsono, T. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Yogyakarta : Platinum.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herleny, S., & Stuber, K. (2013). Non-pharmacological Intervention For Sleep Quality and Insomnia During Pregnancy. *J Can Chiropr Assoc.* 57(3). 260-270.
- Irmayana. A . (2008) *Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III di Poliklinik RSUD Pirngadi Medan*, Medan:Skripsi PSIK USU
- Maya. 2008. *Perubahan Fisik Ibu Hamil*. <http://groups.zorpia.com/kebidanan/forum/297882>. Diakses tanggal 19 Maret 2010.
- Melyana, N.W.,Kusmini, S.,& Sutarmi, M.N.(2017). *Healthy Mom, Baby Massage and Spa*. Semarang Indonesian Holistic Care Association (IHCA).
- Riksana dalam Arkha R, 2018. *Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigrvida Trimester III Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya*. Surabaya. Universitas Dr.Soetomo Surabaya
- Robin, G (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primagravida Trimester III di Puskesmas Sidoarjo Lampung Timur*.
- Suharti., Kusuma, P.,& Wulandari, D.A (2015). *Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Sri Hidayati*.
- Sulisdiana, (2017). *Pengaruh pijat bumil terhadap kualitas tidur Pada ibu hamil trimester III di BPM bidan A Desa karang nongko kec.sooko Kabupaten Mojokerto*. Surabaya: Stikes Majapahit.
- Ursavas, A., & Kardag, M (2009). Sleep Breathing Disorders in Pregnancy. 57(2). 237- 243.
- Wahyuni, & Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. KEMAS. 8(2).
- Williams, L., & Wilkins. (2012). *Anxiety, depression and stress in pregnancy : implications for mothers, children, research, and practice*. *Curr Opin Psychiatry.* 25(2). 141-148

