

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB SRI MULYANI AMd.Keb
KECAMATAN TUMPANG
KABUPATEN MALANG**



OLEH

NURUS SA'ADAH

NIM 162029

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOENMALANG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI MULYANI, AMd.Keb KECAMATAN TUMPANG KABUPATEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
NURUS SA'ADAH
16.2.029**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOENMALANG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurus Sa'adah
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 12-juni-1998
NIM : 16.2.029
Alamat : Ds. Slamet Karang Jambe Rt. 15 Rw. 04
Tumpang, Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Mulyani, AMd. Keb ", ini merupakan hasil karya sendiri dan meneruskan penelitian peneliti terdahulu dengan responden dan tempat penelitian yang berbeda untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari aimamater.

Malang, Januari 2019
Yang Menyatakan,


Nurus Sa'adah
NIM 16.2.029

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**"Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB
Sri Mulyani AMd. Keb Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang"**

Nama : Nurus Sa'adah

NIM : 16.2.029

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: 25 Januari 2019

Oleh:

Pembimbing I



Tut Rayani A W, S.ST, M.Keb

Pembimbing II



Rani Safitri S.ST, M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**"Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB
Sri Mulyani AMd.Keb Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang"**

Oleh:

Nama : Nurus Sa'adah

NIM : 16.2.029

Telah dipertahankan dan di setujui oleh Tim Penguji Pada Sidang
Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr.
Soepraoen Malang

Tanggal: Februari 2019

OLEH TIM PENGUJI:

1. Raden Maria Veronika W, S.ST.,M.Keb

:()

2. Tut Rayani A.W, S.ST.,M.Keb

:()

3. Rani Safitri, S.ST.,M.Keb

:()

Malang, Februari 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan
Politeknik Kesehatan RS dr Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurus Sa'adah
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 12-Juni-1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Desa Slamet Karang Jambe Rt. 15 Rw. 04
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang
Pendidikan : 1. SDN SLAMET 01
(Lulus tahun ajaran 2010)
2. SMPN 1 TUMPANG
(Lulus tahun ajaran 2013)
3. SMAN 01 TUMPANG
(Lulus tahun ajaran 2016)

Nama Keluarga :

a. Ayah

Nama : Juma'i
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 01- Mei- 1970
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Desa Slamet Karang Jambe Rt. 15 Rw. 04
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

b. Ibu

Nama : Yayuk Istikomah

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 17- Maret- 1978

Jenis Kelamin : Perempuan

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Karyawan Swasta

Alamat : Desa Slamet Karang Jambe Rt. 15 Rw. 04
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

c. Adik

Nama : Muhammad Hariri Suaidi

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 08-Maret-2008

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa

Agama : Islam

Pekerjaan : Pelajar

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Nurus Sa'adah
NIM 16.2.029

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "**Pengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Mulyani AMd. Keb Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang**" sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol Ckm Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, dan pembimbing II serta penguji III yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. Raden Maria Veronika, W, S.ST.,M.Keb, selaku penguji utama dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. Tut Rayani A W, S.ST.,M.Keb, selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.

6. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Januari 2019

Peneliti

ABSTRAK

Sa'adah, Nurus. 2018. Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Tut Rayani A. W, SST, M.Keb, Pembimbing II Rani Safitri SST, M. Keb

Kualitas tidur adalah suatu istirahat yang dijalani seorang individu yang penuh rasa nyaman dan rileks. *Back massage* adalah tindakan *massage* yang dilakukan pada bagian punggung dengan usapan yang dapat meningkatkan relaksasi dan istirahat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre eksperimen* dengan rancangan *One group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 12 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan observasi dan kuesioner, uji analisis data uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mengalami peningkatan kualitas tidur sebanyak 8 responden (66,7%) dan hampir setengahnya tidak mengalami perubahan kualitas tidur sebanyak 4 responden (33,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur di PMB Sri Mulyani Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang. Diharapkan ibu hamil trimester III dapat melakukan *Back Massage* karena dapat memicu timbulnya hormon endorfin yang menimbulkan rasa nyaman dan rileks.

Kata kunci : kehamilan, kualitas tidur dan back massage

ABSTRACT

Sa'adah, Nurus. 2018. Effects of Back Massage To Quality In Pregnancy Trimester III. Thesis. Health Polytechnic Midwifery Studies Program dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Tut Rayani A. W, SST, M.Keb, Supervisor II Rani Safitri SST, M. Keb

Quality of sleep is a rest lived an individual full of a sense of comfort and relax, Back massage is a massage action performed on the back with a sweep that can enhance relaxation and rest. The purpose of this study to investigate the effect of Back Massage on the quality of sleep. The study design used is pre experiment with design One group pretest-posttest design. The sample used in this study were 12 respondents taken by purposive sampling method. Data were collected by using observation and questionnaires, data analysis Wilcoxon test. The results showed most of the increased quality of sleep as many as 8 respondents (66.7%) and nearly half did not change the quality of sleep as many as 4 respondents (33.3%). Statistical test results obtained significance value of 0.005 ($p < 0.05$); then H_0 is rejected and H_a accepted. The conclusion that there is an influence on the quality of sleep Back Massage in PMB Sri Mulyani Tumpang District of Malang. Third trimester pregnant women are expected to perform Back Massage because it can trigger endorphins that give rise to a sense of comfort and relaxation.

Keywords: pregnancy, quality of sleep and back massage

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Depan	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Arti Lambang dan Singkatan	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Profesi Kesehatan.....	5
1.4.2 Bagi Peneliti yang Akan Datang	5
1.4.3 Bagi Responden.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan.....	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Tanda-tanda kehamilan.....	6
2.1.3 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil Trimester 3	11
2.1.4 Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester 3.....	12
2.1.5 Tanda Bahaya Ibu dan Janin Trimester Akhir.....	13
2.1.6 Masalah-masalah Pada Ibu Hamil Trimester 3.....	15
2.2 Konsep Tidur	17
2.2.1 Definisi Tidur.....	17
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	18
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	18
2.2.4 Kebutuhan Tidur Normal	20
2.2.5 Gangguan Tidur Ibu Hamil	20
2.2.6 Kualitas Tidur Ibu Hamil	21
2.2.7 Kebutuhan Tidur Ibu Hamil.....	22
2.2.8 Pengukuran Kualitas Tidur	22
2.3 Konsep Massage	24
2.3.1 Definisi Massage.....	24
2.3.2 Manfaat Massage.....	24
2.3.3 Back Massage	24
2.3.4 Indikasi Back Massage.....	25
2.3.5 Kontraindikasi Back Massage	25
2.3.6 Teknik Pelaksanaan Back Massage.....	26
2.3.7 Hubungan Pengaruh Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur.....	27
2.4 Kerangka Konsep	29

2.5 Hipotesis	30
---------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	30
-----------------------------	----

3.2 Kerangka Kerja	31
--------------------------	----

3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	32
---	----

3.3.1 Populasi	32
----------------------	----

3.3.2 Sampel.....	32
-------------------	----

3.3.3 Sampling.....	32
---------------------	----

3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	32
---	----

3.4.1 Identifikasi Variabel	32
-----------------------------------	----

3.4.2 Definisi Operasional	33
----------------------------------	----

3.5 Pengumpulan Data	33
----------------------------	----

3.5.1 Pengumpulan Data	33
------------------------------	----

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	34
---------------------------------------	----

3.6 Pengolahan Data	35
---------------------------	----

3.6.1 Analisa data	36
--------------------------	----

3.7 Etika Penelitian	37
----------------------------	----

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum.....	38
--------------------	----

4.1.1 Data Umum Lokasi Penelitian.....	38
--	----

4.1.2 Distribusi Umur	38
-----------------------------	----

4.1.3 Distribusi Usia Kehamilan	39
---------------------------------------	----

4.1.4 Distribusi Gravida	40
--------------------------------	----

4.2 Data Khusus	40
-----------------------	----

4.2.1 Tingkat Kualitas Tidur sebelum perlakuan <i>Back Massage</i>	40
--	----

4.2.2 Tingkat Kualitas Tidur Setelah perlakuan <i>Back Massage</i>	41
--	----

4.3 Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.....	41
---	----

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Frekuensi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum Pemberian <i>Back Massage</i>	43
5.2 Frekuensi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah pemberian <i>Back Massage</i>	44
5.3 Pengaruh <i>Back Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.....	46
5.4 Keterbatasan	46

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran	47

DAFTAR ISI

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Back Massage.....	24
	Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28
	Gambar 3.1 Kerangka Kerja	31

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	<hr/>	
Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional	21
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur Responden	38
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan responden	39
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Gravida Responden	40
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Sebelum Perlakuan <i>Back Massage</i>	40
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada ibu Hamil setelah Perlakuan <i>Back Massage</i>	41
Tabel 4.6	Tabulasi silang frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III berdasarkan nilai kuisisioner PSQI.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner PSQI Sebelum Perlakuan
Lampiran 7	Lembar Kuesioner PSQI Setelah Perlakuan
Lampiran 8	Lembar SPO
Lampiran 9	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 10	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Pembimbing 2
Lampiran 12	Dokumentasi
Lampiran 13	

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

ArtiLambang dan Singkatan

ArtiLambang :

%	: Presentase
$\sqrt{\quad}$: Akar
=	: Samadengan
-	: Kurang
+	: Tambah
\geq	: Lebihdari sama dengan
\leq	: Kurangdari sama denhan
\pm	: Lebih kurang
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
()	: Kurungbukadantutup
-	: Sampai

ArtiSingkatan :

Amd.Keb	: AhliMadyaKebidanan
AKI	: Angka Kematian Ibu
dr	: Dokter
Kaprodi	: KepalaProgramStudi
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan

M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
NIM	: NomorIndukMahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: PoliteknikKesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
Sp.OG	: Spesialis Obsteri Ginekology
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>