

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Frekuensi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum Pemberian *Back Massage*

Berdasarkan penelitian pada 12 ibu hamil di PMB Sri Mulyani Banjarejo Kec. Pakis Kab. Malang yang mengalami gangguan tidur pada observasi awal didapatkan data keseluruhan mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 12 orang (100%). Dalam data umum penelitian ini diklasifikasikan menjadi tiga yaitu usia responden, usia kehamilan responden dan juga status gravida responden. Hasil penelitian mengklasifikasikan usia responden sebagian besar dialami oleh ibu hamil dengan usia 26-30 tahun sebanyak 5 orang dari yaitu (41,7%). Hasil data umum penelitian yang mengklasifikasikan Usia kehamilan responden sebagian besar dialami oleh ibu hamil dengan usia kehamilan 33-36 minggu sebanyak 5 orang dari 12 orang yaitu (41,7%). Sedangkan hasil data umum untuk status gravida responden baik pada primigravida maupun multigravida adalah sebanding yaitu sebanyak 6 orang dari 12 orang yaitu (50%).

Pada trimester III, perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester sebelumnya, dikarenakan kondisi kehamilannya yang semakin membesar dan akan dilakukannya persalinan (Janiwanti & Pieter, 2013). Kehamilan dibagi dalam 3 trimester, dimana trimester 1 berlangsung 12 minggu, trimester 2 berlangsung 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester 3 berlangsung 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sarwono P, 2009). Pada trimester III pada umumnya wanita juga mengalami perubahan fisiologis perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang

serta masalah dengan kualitas tidur (Huliana, 2008). Usia awal pada saat kehamilan dapat mempengaruhi atau dapat beresiko, usia kurang dari 20 tahun memiliki resiko mengalami komplikasi persalinan dan komplikasi perinatal yang lebih tinggi dibandingkan usia 20-34 tahun, yaitu peningkatan kejadian BBLR, asfiksia, persalinan preterm, lahir mati, persalinan pervaginam dengan bantuan instrumen (JT. Mutihir 2009). Gravidia adalah istilah dalam kebidanan yang artinya wanita hamil. Primigravida adalah seorang wanita hamil untuk pertama kali sedangkan multigravida adalah seorang wanita yang telah hamil lebih dari satu kali (Prawirohardjo, 2009). Dalam penelitian ini data umum tidak memasukkan pekerjaan dari responden karena dalam kriteria inklusi telah dijelaskan mengambil sampel hanya ibu rumah tangga. Pekerjaan yang sibuk dapat mempengaruhi keadaan ibu hamil seperti mual di pagi hari, kelelahan, sakit punggung dan gangguan pencernaan (Saifuddin, 2011)

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah adanya ketidaknyamanan, keadaan perut yang semakin besar, nyeri punggung, sering buang air kecil dikarenakan tertekannya kandung kemih, pergerakan janin, nyeri di ulu hati (heartburn), kram tungkai, kelelahan dan kesulitan untuk memulai tidur. Dan selain itu disebabkan karena perubahan fisiologis seperti peningkatan kadar progesterone dan kadar prolaktin yang juga menjadi faktor penyebab gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil akan mempengaruhi kualitas tidur dari ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Sri Mulyani bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami gangguan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan fisiologis dan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil. Selain itu masalah

masalah seperti stress, kecemasan dan nyeri punggung juga bisa mempengaruhi penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

5.2 Frekuensi Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil trimester III setelah Pemberian *Back Massage*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 12 responden ibu hamil yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan *Back Massage* mengalami peningkatan kualitas tidur. Kualitas tidur yang meningkat dialami oleh ibu hamil sebanyak 8 (66,7%) dan yang nilai skor PSQI masih >5 ada 4 responden (33,3%).

Massage adalah penekanan oleh tangan pada otot, tendon atau ligamen, tanpa menimbulkan pergeseran atau perubahan posisi sendi yang memberikan efek rileksasi dan meningkatkan sirkulasi. Massase yang bisa menimbulkan rileksasi dan ketenangan seperti *foot massage*, *head massage* dan juga *back massage*.

Masase punggung atau sering diistilahkan *effleurage* merupakan teknik yang sejak dahulu digunakan dalam keperawatan untuk meningkatkan relaksasi dan istirahat. Riset menunjukkan bahwa masase punggung memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi (Berman, 2009). Robin (2010) menambahkan bahwa *efflurage* adalah salah satu gerakan utama pijat yang dapat dilakukan pada setiap area tubuh dengan cara mendistribusikan minyak secara merata ketubuh kemudian kedua telapak tangan meluncur di atas permukaan kulit dengan sedikit tekanan. Kusdianar (2011) mengatakan bahawa efek masase terhadap jaringan dapat bersipat mekanis, reflektoris dan khemis. Masase punggung adalah tipe masase yang melibatkan gerakan yang panjang, perlahan dan halus. Berdasarkan beberapa riset menunjukkan masase punggung memiliki

kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi. Gosokan punggung sederhana selama 3-5 menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Sri Mulyani bahwa ibu hamil trimester III sebanyak 12 orang yang mengalami gangguan tidur 8 orang diantaranya mengatakan kualitas tidurnya meningkat setelah diberikan *Back Massage* selama 2 minggu. Hal ini karena *Back Massage* mampu merelaksasi ibu dan dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Selain itu *Back Massage* dapat melepaskan hormon endorfin yang ada di dalam tubuh sehingga ibu merasa lebih nyaman pada malam hari dan juga pada saat memulai tidur.

5.3 Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil trimester III

Berdasarkan hasil analisis bivariate dengan uji wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan mempengaruhi peningkatan tidur ibu hamil trimester III.

Back massage merupakan sebuah tindakan *massage* yang dilakukan pada bagian punggung dengan usapan yang perlahan selama 3-10 menit (Potter & Perry, 2008).

Kelebihan *massage* punggung ini dapat berpengaruh pada mekanisme penutupan terhadap impuls nyeri saat melakukan gosokan punggung yang dilakukan dengan lembut. *Back Massage* dapat memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan

seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2000).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di PMB Sri Mulyani Amd. Keb menunjukkan bahwa sebelum dilakukan back massage pada ibu hamil trimester III didapatkan hasil dari 12 responden seluruhnya 12 responden (100%) memiliki nilai PSQI >5. Setelah diberikan back massage selama 2 minggu atau 6 kali pemberian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yaitu 8 responden (66,7%) memiliki skor PSQI <5 sedangkan sebagian kecil responden yaitu 4 responden (33,3%) memiliki skor PSQI >5.

5.4 Keterbatasan

Pada penelitian ini tidak dikaji mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti faktor lingkungan, stress psikologis, nyeri sakit pinggang dan aktivitas keseharian ibu.