

## EFEKTIVITAS *LOVING MASSAGE IN PREGNANCY* TERHADAP POLA TIDUR PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

Ratih Prananingrum, Nur Hidayah  
Prodi DIII Kebidanan STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta  
ratihprananingrum@gmail.com

Doi : 10.30787/gaster.v16i2.296

Received: August 2018 | Revised: August 2018 | Accepted: September 2018

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Ibu hamil selama kehamilan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3, banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui Efektivitas *loving massase in pregnancy* pada ibu hamil primigravida. **Metode Penelitian** Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experimental*. Rancangan atau desain penelitian ini adalah *posttest only control group design* adalah rancangan *pre eksperimental* dengan menambah kelompok kontrol, dengan cara setelah perlakuan dilakukan pengamatan pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol dilakukan pengamatan saja. **Hasil penelitian** Berdasarkan hasil uji data penelitian dengan menggunakan Uji Mann Whitney test menunjukkan hasil  $p=0,000 < 0,05$ , **Kesimpulan** *loving massage in pregnancy* efektif terhadap pola tidur pada ibu hamil Primigravida.

**Kata Kunci:** *Loving massase in pregnancy*; pola tidur; ibu hamil primigravida

### ABSTRACT

**Background:** The background of the expectant mothers during pregnancy experienced physical and psychological changes that can cause discomfort ranging from trimester I to 3, the number of changes that occur during pregnancy, for example with dilated the uterus then will affect the fulfillment of the rest sleep because of the difficulty in determining a comfortable position, besides change of hormone changes can cause psychic in pregnant women, making it difficult to initiate or maintain sleep. The purpose of the study to find out the effectiveness of the *loving massase in pregnancy* on the pregnant mother primigravida. Research methods the Research

*Design used was pre experimental. The design or the design of this research is the posttest only control group design experimental design pre is by adding the control group, by the way after the treatment carried out observations on the treatment group and the control group conducted observations only. Research results based on test results research data using the Mann Whitney Test test shows a result  $p = 0.000 < 0.05$ , conclusion loving massage in pregnancy is effective against sleep patterns in pregnant women Primigravida*

**Keywords:** *Loving massase in the pregnancy; sleep patterns; expectant mothers primigravida*

## **A. PENDAHULUAN**

Seorang ibu yang sedang mengalami kehamilan pertama akan mengalami perubahan secara psikis maupun secara fisik. Perubahan yang terlihat jelas adalah perubahan fisik yang ditandai dengan kenaikan berat badan, perut yang dan payudara yang membesar. Perubahan fisik tersebut mau tidak mau akan memberikan pengaruh juga terhadap kondisi psikologis ibu. Adanya perubahan tersebut akan menimbulkan suatu kesadaran dalam diri ibu tersebut bahwa ada yang tidak sama, dan dapat memberikan efek negatif dan positif kepada ibu yang bersangkutan (Rafknowledge. 2004).

Perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka

akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan *hormone* dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2008).

Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama (National Sleep Foundation, 2007). Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur (Taskiran, 2011).

Gangguan tidur merupakan hal yang umum diantara wanita sehat nulipara dan akan meningkat secara signifikan selama kehamilan, sehingga kualitas tidur yang buruk

3 pada awal dan akhir kehamilan dihubungkan dengan meningkatnya risiko persalinan preterm. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur selama kehamilan akan menurun dikarenakan depresi meningkat (Risksedas, 2010).

Prevalensi gangguan pola tidur pada saat kehamilan secara nasional tahun 2013 sebesar 36,5%. Prevalensi ibu hamil *primigravida* trimester 1, 2 dan 3 dengan kategori sangat cemas dalam pola tidur di Jawa Tengah adalah 15,2% pada trimester 1, 19,6% pada trimester 2 dan 22,8% pada trimester 3. Prevalensi pada ibu hamil *primigravida* pada trimester 1,2 dan 3 mengalami peningkatan. Di Kota Surakarta prevalensi ibu hamil *primigravida* dengan gangguan pola tidur pada trimester 1, 2 dan 3 sebesar 11,6% (TM 1), 13,85% (TM 2) dan 16,3% (TM 3). (Risksedas, 2013)

Salah satu cara yang berpengaruh terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil *primigravida* adalah *loving massase in pregnancy*. *Loving massase* adalah salah satu terapi holistic yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan *body, mind, dan spirit*, dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat pada ibu

dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara *efflurage, petrissage, accupressure* dan *love kneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi. (Wahyuni, 2007)

Prevalensi gangguan pola tidur pada di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita gangguan pola tidur (Facco, 2010). Tetapi angka nasional untuk mengetahui prevalensi pola tidur pada ibu hamil *primigravida* trimester 1, 2, dan 3 sampai saat ini belum diketahui tetapi berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan banyak data yang menunjukkan ibu hamil *primigravida* Indonesia mengalami gangguan pola tidur. Menurut (Ulfah, 2009) dalam penelitian (Sindhe dan Anjum, 2014), terapi pijat (massage) menyediakan beragam manfaat seperti perbaikan sirkulasi darah, pelepasan endorfin yang mengurangi rasa sakit, cepat sembuh dari cedera atau penyakit kronis dan peningkatan dalam tidur. *Loving massase in pregnancy* secara bermakna mempunyai respon yang positif terhadap pola tidur ibu hamil, serta mampu meningkatkan sirkulasi dan relaksasi pada ibu hamil *primigravida* pada saat trimester 1, 2 dan 3 (White, 2003).

Penelitian lain yang dilakukan dengan pemberian pemijatan menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pemberian pemijatan (*loving massase in pregnancy*) pada ibu hamil primigravida menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pemberian pemijatan pada ibu hamil primigravida tidak dapat meningkatkan pola tidur. Selain itu, penelitian lain menunjukkan tidak ada pengaruh pemijatan pada ibu hamil *primigravida* (Prijosaksono, 2002)

Pentingnya *loving massase in pregnancy* pada ibu hamil *primigravida* untuk membantu mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil serta ketidakkonsistenan hasil penelitian tentang pengaruh *loving massase in pregnancy* pada ibu hamil *primigravida* menjadi dasar peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada Efektivitas *loving massase in pregnancy* pada ibu hamil *primigravida*.

Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil *primigravida* karena kehamilan tersebut merupakan peristiwa yang pertama kali dialami (*primigravida*), dimana pengalaman baru dan dalam istirahat menjadi *stressor* bagi suami istri yang bisa mengganggu pola tidur.

Gagal sebagai calon seorang ibu yang akan melahirkan keturunan dari suatu generasi, dapat berpengaruh dalam menghasilkan generasi yang berkualitas dimana semua akan dimulai sejak dalam masa kehamilan (Yuni, 2009) oleh karena itu *loving massase in pregnancy* pada masa ini diharapkan agar ibu hamil mendapatkan peningkatan sirkulasi dan relaksasi selama masa kehamilan dari trimester 1, 2 dan 3.

Penelitian dilakukan di Kota Surakarta yang memiliki tingkat kepadatan penduduk tinggi. Tingkat kepadatan penduduk yang tinggi mengakibatkan kondisi kesehatan yang buruk, sumber pencemaran, sumber penyebaran penyakit dan perilaku menyimpang, yang berdampak pada kehidupan kota keseluruhannya.

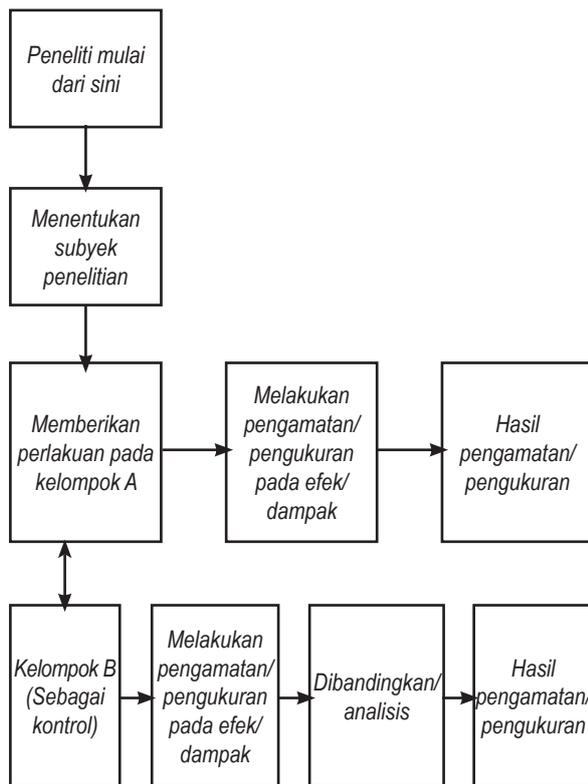
Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui efektivitas *loving massage in pregnancy* pada ibu hamil primigravida.

## B. BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experimental*. Rancangan atau desain penelitian ini adalah *posttest only control group design* adalah rancangan pre eksperimental dengan menambah kelompok kontrol, dengan

cara setelah perlakuan dilakukan pengamatan pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol dilakukan pengamatan saja (Hidayat, 2014).

Rancangan penelitian ditunjukkan pada gambar berikut ini.



Gambar 3. Desain Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah Kelurahan Pajang, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta. Waktu penelitian dilakukan selama 12 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil *primigravida* yang berada di wilayah Kota Surakarta. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil *primigravida* dari trimester 1, 2 dan 3 yang

diperoleh melalui data Puskesmas Pajang, kecamatan laweyan, Kota Surakarta.

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Tidak terkecuali juga pada ibu hamil. Ibu hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik, karena istirahat dan tidur yang teratur dapat meningkatkan kesehatan ibu dan juga perkembangan janin.

*Loving Massase* adalah salah satu terapi holistik yang diawali dengan relaksasi pernafasan kemudian berdoa kepada Tuhan memohon kesejahteraan body, mind, dan spirit dilanjutkan dengan memunculkan rasa peduli, mencintai dan penuh kasih pemijat kepada ibu dengan tulus. Teknik pijat dilakukan dengan cara *efflurage*, *petrissage*, *accupresurrure* dan *lovekneading* pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi.

Teknik *loving massage Treatment Effleurage (stroking movement)* – mengusap, *Friction* – menggosok, menggesek, *Petrissage (kneading movement)* – memijat atau meremas,

*Tapotage (tapotement)* – mengetuk, *Vibration (shacking movement)* menggetarkan, *Shacking* – goncangan, *Stroking* – mengurut,

*Skin Rolling*- melipat atau menggeser kulit.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan judul Efektivitas *Loving Massage In Pregnancy* Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil *Primigravida* dilaksanakan di UPTD Puskesmas Pajang dan BPM di wilayah Pajang Surakarta. Responden dalam penelitian ini dibagi 2 kelompok, kelompok kontrol yaitu 21 ibu hamil primigravida dan kelompok perlakuan 21 ibu hamil primigravida. Berikut hasil penelitian:

Berdasarkan hasil uji kenormalan data kuesioner dari Kelompok kontrol dan kelompok perlakuan tentang *efektivitas loving massage in pregnancy* terhadap pola tidur didapatkan ketidaknormalan data, sehingga analisis dalam penelitian ini menggunakan uji analisis *non parametric*, dengan rumus mann whitney test, hasil analisis sebagai berikut

Tabel 1 Test Statistics<sup>a</sup>

	VAR00001
Mann-Whitney U	55.000
Wilcoxon W	286.000
Z	-4.244
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa nilai P value  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa *loving massage in pregnancy efektif* dalam pola tidur ibu hamil primigravida.

Pada trimester ketiga 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. (Prasadj, 2006)

Ibu hamil mengalami perubahan secara fisik, beberapa fisik ini dapat mengakibatkan stress dan rasa tidak nyaman. Pijat selama kehamilan merupakan salah satu cara yang sesuai untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Manfaat dan keuntungan dari pijat hamil diantaranya: meningkatkan relaksasi, meningkatkan pola tidur, membantu mengurangi oedema, mendukung kesehatan uterus, mengurangi ketegangan, stress mengurangi nyeri dan kecemasan, memperbaiki perubahan postur tubuh pada kehamilan, menciptakan hubungan yang harmonis antara ibu dan bayi, mengurangi nyeri punggung,

bahu dan leher pada ibu hamil dan kondisi otot secara umum pada kehamilan, membantu menstabilkan perubahan hormonal dan tekanan darah, mendorong bernafas lebih dalam, meningkatkan respirasi internal, mengurangi mual, merangsang aktifitas *peristaltic*, mengurangi ketegangan otot, mengembalikan keseimbangan postur tubuh, menormalkan berbagai gerak sendi, mempercepat sirkulasi vena dan getah bening, membawa nutrisi ke jaringan dan menghilangkan produk-produk racun dari tubuh, mengurangi pembengkakan, meredakan varises, menormalkan tekanan darah, mengangkat suasana hati atau mood, mendorong perawatan ibu yang penuh kasih, mempersiapkan fisik, emosional dan mental ibu untuk menghadapi nifas

Pijat dapat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. Ibu hamil yang relaks akan lebih merasa bahagia, sehat dan melahirkan dengan lancar. (Sutarmi dkk. 2014)

Program Pijat Ibu Hamil adalah Salah satu cara untuk menikmati kehamilan adalah dengan melakukan upaya atau cara untuk bersantai. Perempuan hamil yang rileks

umumnya akan menjalani kehamilannya dengan lebih bahagia pula dan membawa dampak yang baik bagi perkembangan janin, memperlancar peredaran darah terutama pada bagian kaki yang memang menahan beban berat karena perut ibu mengurangi bengkak dan kram pada kaki, pijat ibu hamil juga mengurangi pegal yang juga disebabkan oleh beban perut bumil yaitu pegal bagian punggung, pinggang dan panggul. Serta bisa meringankan keluhan pegal pada bagian leher, pundak dan dada ibu hamil yang bertambah besar. mengurangi rasa sakit pada bagian kepala.

Manfaat pijat ibu hamil bermanfaat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berguna untuk produksi ASI dan membuat bayi merasa nyaman di rahim ibu. Selain bermanfaat bagi ibu dan janin, ayah bayi ternyata bisa memetik manfaat dari pijatan ini. Pijatan yang dilakukan ayah ke ibu hamil akan membentuk ikatan antara ibu, bayi, dan ayah.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisa statistik dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa loving massage in pregnancy efektif terhadap pola tidur ibu hamil primigravida.

Saran bagi masyarakat khususnya ibu hamil perlunya menjaga pola tidur selama kehamilan untuk dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan variabel yang lebih kompleks, antara lain efektivitas loving massage dalam pengurangan rasa mual.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Facco, F.L, Kamer, J.(2010). *Sleep Disturbances in Pregnancy*. Vol. 115, No 1.
- Hidayat, aziz. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Prasadja, A. (2006). Problematika Tidur pada Wanita. Diambil tanggal 23 Mei 2017 dari [www.sleepclinic.com](http://www.sleepclinic.com)
- Prijosaksono, A. (2002). Mengatasi Insomnia. Diakses pada tanggal 28 Mei 2017 di <http://www.sinarharapan.com>
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Sutarmi dkk. 2014. *Mom massage, baby and SPA*. Semarang IHCA
- Taskiran, N. (2011) 'Pregnancy and Sleep Quality', *Journal of Turkish Society of Obstetric and Gynecology*, 8(3), pp. 181–187. doi: 10.5505/tjod.2011.14880.
- The American College of Obyn. (2010). The Elderly Multigravida. Diambil tanggal 4 Juni 2010 dari <http://journals.lww.com>

Tiran, Denise. 2008. *Mual Muntah Kehamilan*. Jakarta: ECG.

Ulfah. (2009). Kecemasan Primigravida Menghadapi Proses Persalinan / Melahirkan. Diambil tanggal 3 Juni 2017 dari <http://organisasi.org>

Uliyah, M. & A. Aziz. (2006). *Ketrampilan Dasar Praktek Klinik Kebidanan*, Jakarta: Salemba Medika.

Yuni dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta. Fitramaya

Wahyuni. (2007). Pola Tidur Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Dr.Pirngadi Medan, Medan: Skripsi PSIK USU.

White, L. (2003). *Foundation of Nursing: Carry for the Whole Person*, USA: Delman-Thomson