

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**



NASKAH PUBLIKASI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh :

ANNA FITA ATIKA

J 110 080 030

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**

Naskah Publikasi Ilmiah ini Telah Di Setujui Oleh Pembimbing Skripsi untuk Di
Publikasikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : ANNA FITA ATIKA

NIM : J 110 080 030

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I



Wahyuni, SST. FT, M. Kes

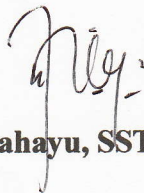
Pembimbing II



Totok Budi Santoso, SSt.FT, MPH

Mengetahui

Ka.Prodi Fisioterapi FIK UMS



Umi Budi Rahayu, SST.FT, M.Kes

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Anna Fita Atika

NIM : J110 080 030

Fakultas/ Jurusan : Ilmu Kesehatan/ Fisioterapi DIV

Jenis : Skripsi

Judul : Pengaruh *Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, serta menampilkannya dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Surakarta, 22 November 2013

Yang menyatakan



(Anna Fita Atika)

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI 2013

ANNA FITA ATIKA J 110 080 030
“PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA”

(dibimbing oleh: Wahyuni, SST.FT, M.Kes Dan Totok Budi S, SST FT, MPH)

Latar Belakang: Wanita mengalami gangguan tidur saat kehamilan, masalah yang timbul terbangun saat tengah malam, sulit tidur dan gejala *apnea* tidur, gangguan tidur yang umum selama kehamilan terjadi terutama diakhir usia kehamilan. 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). Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga mengejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Tiga. **Metode Penelitian:** Tempat penelitian dilaksanakan di Puskesmas Batang II. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan *pre-post test with one group desain*. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pengukuran Kualitas tidur dengan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus-September 2013. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah dari 10 responden. **Hasil Penelitian:** Data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, uji statistik menggunakan *wilcoxon test* di dapatkan nilai $p = 0,005$, karena nilai $p < 0,05$ berarti ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga

Kata Kunci: *Back Massage*, Kualitas Tidur, Trimester Tiga

PENDAHULUAN

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. (Maya, 2008)

Penelitian yang dilakukan di panti bersalin (Kathryn *et al.*, 2004). Dalam Studi *prospective observational* dari 131 wanita hamil trimester tiga menyatakan bahwa wanita hamil yang tidur kurang dari 6 jam di malam hari memiliki resiko lama melakukan persalinan, dengan 4,5 kali lebih mungkin untuk kelahiran cesar dan berat badan bayi lahir kurang. Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga mengejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari (Kathryn *et al.*, 2004). Teoristres Selye menjelaskan efektifitas fisiologi dari *massage* merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina 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)

Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pre experimental* dengan *pre-post test with one group desain*. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pengukuran Kualitas tidur dengan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Batang II pada bulan Agustus-September 2013.

HASIL PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden hasil penelitian adalah sebagai berikut :

a. Umur responden

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	<i>pengaruh Back Massage</i>	
	Frekuensi	Persentase
18 – 22	4	40%
23 – 27	1	10%
28 – 32	1	10%
33 – 37	3	30%
38 – 42	1	10%
Jumlah	10	100%

Berdasarkan distribusi diatas sebagian besar kualitas tidur ibu hamil ada dalam rentangan umur 18 – 22 tahun dengan persentasenya sebesar 40%.

b. Penilaian responden kuesioner PSQI

Distribusi responden berdasarkan kuesioner *the Pittsburgh Sleep Quality index (PSQI)* disajikan pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.2 Distributor responden berdasarkan kuesioner PSQI

Sampel	Sebelum	Sesudah	Range
1	12	10	2
2	11	8	3
3	12	8	4
4	11	7	4
5	10	7	3
6	12	7	5
7	12	7	5
8	10	7	3
9	10	6	4
10	12	10	2
mean	11.2	7.7	3.5

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa penelitian dengan *back massage* sebelum dengan nilai mean 11,2 sedangkan *back massage* sesudah adalah 7,7, dari penilaian tersebut dapat disimpulkan bahwa *back massage* memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kualitas tidur, hal ini dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan jarak selisih sebesar 3,5.

HASIL ANALISA DATA

1. Uji Pengaruh

Uji pengaruh responden *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga dengan menggunakan *uji wilcoxon* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan hasil sebagai berikut :

Tabel. 4.3 Uji Wilcoxon

No	Data Uji	Z	Sig.
1	<i>Back Massage</i> sebelum sesudah	-2,821	0,005

Sumber : Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil uji pengaruh *wilcoxon test* diperoleh nilai Z-hitung sebesar -2,821 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 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 tiga.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Batang II pada Agustus - September 2013.

Dari penelitian ini mendapatkan responden sebanyak 10 orang. Data yang diperoleh berdasarkan distribusi umur responden terbanyak adalah pada usia 18 – 22 tahun dengan persentasenya sebesar 40%. Menurut WHO umur 18 – 22 termasuk dalam kriteria usia muda. Pada usia muda ini banyak individu mengalami gangguan tidur karena aktifitas fisiknya sehingga *back massage* sangat

berpengaruh untuk kualitas tidurnya. Pemberian *back massage* dalam waktu lama dapat memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam, memaksimalkan proses peregangan otot, dan meningkatkan elastisitas jaringan.

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).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisa dan perhitungan uji statistik, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

Saran

1. Bagi ibu hamil

Ibu hamil hendaklah memperhatikan kualitas tidur untuk menjaga kesehatan bayi dan dirinya. Apabila terjadi kesulitan dalam tidur, maka perlu melakukan gerakan seperti miring kekiri atau miring kekanan pada saat tidur serta gerakan - gerakan olah ragalainya yang mampu merelaksasikan otot – otot.

2. Bagi peneliti berikutnya

Penelitian ini tidak dapat sempurna apabila tidak ada penelitian lain yang melanjutkan. Untuk itu, perlu adanya penelitian serupa sampel yang lebih banyak lagi dan metode – metode baru seperti menambahkan aroma terapi, massage seluruh badan dalam mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur, sehingga hasilnya dapat dilanjutkan sebagai rujukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancoli-Israel, S., & Ayalon, L. 2006. Diagnosis and treatment of sleep disorders in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 95-103.
- Carlson, D.L. 2002. Insomnia: Safe and Effective Therapy for Sleep Problems in The Older Patient. *Geriatrics*, May, 57: 24-35,
- Çınar, Ş., Eşer, İ., & Khorshid, L. 2012. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda sırt masajının yaşamsal bulgular ve anksiyete düzeyine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16 (2): 14-21
- Dewi, K. 2010. *Indigrow Child Development Center*. Diakses Tanggal 20 juli 2010.
- Field, Tiffany, 2010. *Pregnancy and labor massage*. *Expert Rev Obstet Gynecol*. 2010 March ; 5(2): 177–181. doi:10.1586/eog.10.12.
- Gleeson P.B and pauls J.A. 2000. Obstetrical Physical Therapy. *Physical Therapy*. 68(11)
- Grace W. Pien, MD; Richard J. Schwab, MD. *Sleep Disorders During Pregnancy*. *Journal of Sleep*. 2004;27(7):1405-17
- Hamilton P.M. 1995. *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. EGC: Jakarta
- Harvey, A. G., Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskovitz, D., Virk, H. 2008. The subjective meaning of sleep quality: a comparison of individuals with and without insomnia. *Sleep*, 31 (3), 383-393.
- Hedman C, Pohjasvaara T, Tolonen U, et al. 2002. Effects of pregnancy on mothers' sleep. *Sleep Med* 2002;3:37-42.
- Hoffman, S. 2003. Sleep in the older adult: implications for nurses (CE). *Geriatric Nursing*, 24, 210-214; quiz 5-6.
- Janet A. DiPietro et al. The Pregnancy Experience Scale-Brief Version. *J Psychosom Obstet Gynaecol*. 2008 Desember; 29(4): 263-267. doi:10.1080/012674802546220
- Kathryn A. Lee, Caryl L. Gay. 2004. *Sleep in late pregnancy predicts length of labor and type of delivery*. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (2004) 191, 2041e6

- Levy BS, Wegmen DH, Baron SL, Sokas RK. Occupational and environmental health - recognizing and preventing disease and injury. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins;2006. p. 383-92.
- Lichstein KL, Riedel BW, Lester KW, Aguillard RN. Occult sleepapnea in a recruited sample of older adults with insomnia. *J Consult Clin Psychol* 2000;67:405-10.
- Masrony.2009.*Posisi Tidur Ibu Hamil.* Masrony-
 posisitiduribuhamil.blogspot.com Diakses tanggal 18 Maret 2013
- Maya. 2008. *Perubahan Fisik Ibu Hamil.*
<http://groups.zorpia.com/kebidanan/forum/297882>. Diakses tanggal 19
 Maret 2010
- Mochtar R.1998.*Sinopsis Opstetri Fisiologi & Patologi.*EGC:Jakarta
- Muhaimah & safe'i A. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil.*Power Books: Yogyakarta
- Mok, E., & Woo, C. P. (2004). The effects of slow-stroke backmassage on anxiety and shoulder pain in elderly strokepatients. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery*,10, 209–216.
- Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses,dan Praktik Vol. 1.* Jakarta : EGC.
- Richards K. C., Gibson, R., & Overtoon-McCoy, A. L. (2000).Effects of massage in acute and critical care. *AmericanAssociation of Critical Care Nurses*, 11, 77-96
- Rosenstock L, Cullen MR, Brodtkin CA, Redlich CA. Textbookof clinical occupational and environmental medicine. 2nd ed.London: Elsevier Saunders; 2004.
- Sadock, BJ & Sadock, VA. Kaplan & Sadock'sSynopsis of Psychiatry, 9th ed. LippincottWilliams & Wilkins, Philadelphia, 2010.
- Sok, S. R. (2007). Sleep patterns and insomnia management in Korean-American older adult immigrants. *Journal of Clinical Nursing*, 5, 1-9.
- Tucker Louise. An Introductory Guide to Massage.ITEC texbook.*Holistic Therapy Books.*2001