

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu hamil yang pada trimester III kehamilan akan melalui perubahan secara fisik serta mental yang dirasakan oleh ibu hamil. Adapun resiko terjadinya perubahan disebabkan peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Perubahan fisiologis yang akan dirasakan oleh ibu hamil TM III adalah pembesaran uterus dan kenaikan berat badan, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Pembesaran uterus terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga menekan organ di sekitarnya. Seperti terjadinya tekanan uterus pada kandung kemih (*vesika urinaria*) yang dapat menyebabkan ibu hamil secara sering untuk buang air kecil. Selain itu, penekanan uterus pada diafragma dapat menyebabkan sesak napas. Pembesaran uterus juga dapat menggeser pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga ibu hamil mengalami lordosis, yang akhirnya dapat menyebabkan nyeri punggung. Sedangkan kenaikan timbangan akan berdampak pada tekanan pada pembuluh darah kaki yang meningkat sehingga cairan menumpuk dan menyebabkan bengkak pada kaki (Wulandari Leny Catur et al., 2020).

Perubahan psikologis juga terjadi pada ibu hamil. Perubahan psikologis dikarenakan keadaan cemas yang berlebihan, khawatir serta karena akan melalui proses persalinan yang akan berakhir dengan kondisi depresi. Kondisi tersebutlah yang akan mengganggu kualitas tidur ibu. Keadaan tersebutlah yang mengakibatkan otot tubuh mengalami penegangan, terutama pada bagian jalan lahir yang menjadi kaku akan mengganggu proses pembukaan pada jalan lahir. Di sisi lain akan menjadi lebih lambat mendapatkan rangsangan serta sulit untuk fokus (Yunanda et al., 2022).

Penelitian yang dilaksanakan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika, sekitar 70 juta orang menderita gangguan tidur, dengan presentase yang lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Khususnya pada ibu hamil, sekitar 78% mengalami kesulitan tidur, dan prevalensi gangguan tidur meningkat pada trimester III, mencapai 66-97% (Gultom & Kamsatun, 2020). Presentase gangguan tidur ibu

hamil di Indonesia berada diangka yang cukup tinggi sebesar 64% (Ismiyati & Faruq, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta (Wulandari & Wantini, 2020), bahwa kualitas tidur ibu hamil sebanyak 79,40% termasuk ke dalam kategori yang buruk.

Kualitas tidur pada ibu hamil mengarah pada seberapa baik ibu dapat tidur dalam hal durasi, kenyamanan dan kedalaman tidur selama kehamilan. Kualitas tidur dapat di tinjau dari beberapa aspek meliputi, latensi tidur, lama tidur, kualitas tidur yang subjektif. Apabila gangguan tidur ini berlangsung lama dapat menurunkan kualitas tidur dan kesehatan umum pada ibu hamil. Menurut penelitian (Janiwarty & Pieter, zan, 2013 dalam (Fikhriati, 2021) gangguan tidur memberikan dampak pada janin dan ibu. Dampak terhadap ibu berupa depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, ketidakstabilan emosi serta tekanan darah tinggi. Bagi janin yaitu, bayi prematur, BBLR, hingga abortus. Sedangkan menurut (Ismayanti & Syafrie, 2023) penyebab gangguan tidur ini karna bertambahnya berat janin yang dapat menyebabkan nyeri punggung. Selain itu sering terbangun karna ingin berkemih dan gerakan janin menjadi faktor utama kualitas tidur ibu hamil menjadi terganggu.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurun terhadap ibu hamil meliputi Usia ibu hamil memengaruhi kualitas tidur, di mana ibu berusia <20 tahun atau >35 tahun cenderung lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis yang lebih signifikan. Usia kehamilan juga berpengaruh, khususnya pada trimester ketiga, di mana peningkatan ukuran janin dan perubahan hormonal sering menyebabkan ketidaknyamanan yang berdampak pada tidur. Paritas turut berkontribusi terhadap kualitas tidur, ibu hamil lebih dari satu kali (multigravida) cenderung mengalami gangguan tidur lebih tinggi dibandingkan ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida). Perubahan fisiologis tersebut disebabkan oleh peningkatan frekuensi buang air kecil dan nyeri punggung yang lebih intens, serta faktor psikologis seperti kecemasan menghadapi persalinan dan tanggung jawab mengurus anak sebelumnya. Pendidikan turut berperan, karena ibu dengan keadaan pendidikan yang lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih baik tentang pentingnya tidur dan cara mengelola stres selama kehamilan. Pekerjaan juga

menjadi faktor penting, di mana ibu hamil yang bekerja cenderung mengalami gangguan tidur lebih besar akibat tuntutan pekerjaan dan stres yang lebih tinggi (Wulandari & Wantini, 2020).

Upaya pemerintah untuk menangani permasalahan pada kehamilan, persalinan, nifas dan BBL. Pemerintah telah membuat sebuah kelas ibu hamil berupa edukasi kehamilan, senam hamil dan lainnya untuk tempat berbagai pengetahuan. Salah satunya menangani ketidaknyamanan. Selain itu permasalahan gangguan kualitas tidur dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur dengan menggunakan obat-obatan seperti Benzodiazepine obat ini memiliki efek relaksasi, namun juga diketahui meningkatkan risiko keguguran, premature, serta BBLR (Wu et al., 2024), oleh karena itu, intervensi non-farmakologis lebih dianjurkan hal tersebut karena minimnya efek samping dan lebih aman. Salah satu terapi farmakologi yang dapat dianjurkan yaitu *pregnancy massage* (61%), akupunktur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan dari presentase tersebut terlihat bahwa *pregnancy massage* adalah komplementer yang digunakan untuk mengatasi gangguan pada ibu hamil (Na'ifah et al., 2024)

Menurut Penelitian (Patria et al., 2024) mengatakan bahwa *massage effleurage* dapat menangani permasalahan yaitu kecemasan, depresi, stress, nyeri serta insomnia dengan mengurangi kekakuan pada otot. Teknik pijatan *effleurage* merupakan teknik pijatan halus dengan pola melingkar di atas permukaan tubuh sehingga dapat merangsang hormon endorphine yang mampu memberikan efek farmakologis sehingga ibu hamil bisa tidur dengan lebih baik. Pemberian *massage effleurage* sebanyak empat kali selama dua minggu dengan durasi pemijatan 15 menit, dari penelitian tersebut menunjukkan adanya efek positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu hasil penelitian sebelumnya dari (Desy, Karin, 2020) menunjukkan teknik *massage effleurage* berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Wati Subagya pada Februari 2025, didapatkan jumlah ibu hamil trimester I hingga trimester III sebanyak 112 orang, dengan 37 di antaranya berada pada trimester III, selanjutnya

peneliti melakukan observasi kepada ibu hamil yang sedang menjalani pemeriksaan antenatal care (ANC) untuk mengetahui apakah mereka mengalami gangguan tidur selama kehamilan. Sebanyak 23 ibu hamil trimester III (62,1%) menyatakan mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur malam, sering terjaga di tengah malam, keluhan nyeri punggung yang memengaruhi kenyamanan tidur, serta frekuensi buang air kecil yang mengganggu durasi tidur. Selain itu, beberapa ibu hamil juga mengalami kecemasan menjelang persalinan serta perasaan khawatir karena berjauhan dengan suami, yang turut berkontribusi terhadap terganggunya kualitas tidur mereka. Saat ini, terapi non-farmakologis yang tersedia di PMB Wati Subagya untuk mengatasi gangguan tidur adalah yoga. Namun, mengingat masih tingginya angka gangguan tidur pada ibu hamil trimester III, Perlu diupayakan metode terapi tambahan yang memiliki dampak positif, seperti penerapan *massage effleurage*, yang telah terbukti memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Berdasarkan temuan studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.”

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan analisis pada bagian latar belakang tersebut penulis merumuskan masalah yaitu Apakah Terdapat Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik ibu hamil trimester III
- b. Diketahui kualitas tidur pada ibu hamil sebelum di berikan *Massage effleurage*
- c. Diketahui kualitas tidur pada ibu hamil setelah di berikan *Massage effleurage*

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai intervensi *massage effleurage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, dan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Mampu memberikan pengetahuan tambahan kepada peneliti dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer khususnya di bidang *massage* untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

b) Bagi Ibu Hamil Trimester III

Berperan dalam memperluas pengetahuan responden terkait penerapan terapi *massage effleurage* untuk meningkatkan kualitas tidur hamil sehingga kedepannya mereka tidak ragu untuk menerima perlakuan *massage effleurage*.

c) Bagi PMB Wati Subagya

Sebagai masukan agar tempat praktik dapat lebih memperkenalkan tentang asuhan kebidanan komplementer sebagai upaya optimalisasi kualitas tidur pada kehamilan trimester III dengan intervensi terapi *massage effleurage*.

d) Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa kebidanan tentang manfaat terapi *massage effleurage* dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

e) Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan dan referensi peneliti selanjutnya dengan variabel yang sama.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

No	Judul Penelitian/Peneliti	Desain Penelitian	Hasil penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Pengaruh Pemberian <i>Massage Effleurage</i> Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III Theresia Salmabela Patrial, Nella Vallen I.P, Resa Nirmala Jona 2024	Quasy Experiment	Hasil analisis statistik pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari terapi <i>massage effleurage</i> dengan minyak aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai $p = 0,016 (> 0,05)$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>massage effleurage</i> , meskipun pengaruhnya tidak signifikan secara statistik.	Pemberian perlakuan	Pengambilan Sampel penelitian dan pendekatan penelitian menggunakan kelompok intervensi dan kontrol
2	<i>Effect of effleurage massage therapy on sleep disturbance, fatigue, pain, and anxiety in patients with multiple sclerosis: A quasi-experimental study</i> Gaballah, El-Deen, Hebeshy 2023 (Gaballah et al., 2023)	Quasy Experiment	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat <i>effleurage</i> memberikan perbaikan yang signifikan pada nyeri, gangguan tidur, kelelahan dan kecemasan pada kelompok pijat $p = >0,001$	Pemberian perlakuan	Populasi dan sampel penelitian serta pendekatan penelitian menggunakan kelompok intervensi dan kontrol