

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB LUH MARIYANI, S.Tr.Keb**



SKRIPSI

Mela Kareri

A1221057

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI**

2023

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB LUH MARIYANI, S.Tr.Keb**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

MELA KARERI

NIM. A1221057

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TM III DI PMB LUH MARIYANI, S.Tr.Keb**

Diajukan oleh :

**MELA KARERI
NIM. A1221057**

Mangupura, Maret 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I




Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0815019101

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi S.ST,M.Kes
NIDN : 0825968901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TM III DI PMB LUH MARIYANI,
S.Tr.Keb

Mangupura, Maret 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Penguji Utama



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes

NIDN: 0821098803

Penguji I



Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0815019101

Penguji II



Bdn Pande Putu Indah Purnamayanthi S.ST., M.Kes

NIDN : 0825968901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Maret 2023

Mela Kareri Jovanka

Pengaruh *Prenatal Massase* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil
Trimester III Di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb

Xi + 62 + 11 tabel + 1 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Lombogia, 2017). Pada kehamilan trimester III, perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Gangguan kenyamanan selama kehamilan mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas sehari-hari. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb*

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan design yaitu *pra-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb. cara pengambilan sampel yaitu *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Total Sampling*, merupakan penetapan sampel berdasarkan penilaian peneliti mengenai siapa saja yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai sampel.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis Univariat dan analisis Bivariat. hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti <0,05 sehingga ada pengaruh *Prenatal Massase* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb. Terdapat pengaruh prenatal massase terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

Kata kunci : prenatal massase, trimester tiga, kualitas tidur

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

BINA USADA BALI

BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL STUDY PROGRAM

Thesis, March 2023

Mela Kareri Jovanka

The Effect of Prenatal Massage on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb

Xi + 62 + 11 tables + 1 figure + 10 attachments

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is a pregnancy aged 28-40 weeks which is the time to prepare for birth and position as a parent, such as indicating attention to the presence of the baby, so it is also known as the waiting period (Lombogia, 2017). In the third trimester of pregnancy, changes during pregnancy can trigger disturbances in the comfort of pregnant women. Disturbances of comfort during pregnancy affect sleep quality and fulfillment of daily activities. The general objective of this study was to determine the effect of sleep quality on sleep quality in third trimester pregnant women at PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb

This research is a quantitative research with a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The population of this study were pregnant women with third trimester of pregnancy at PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb. the sampling method, namely Nonprobability Sampling with the Total Sampling technique, is a sample determination based on the researcher's assessment of anyone who meets predetermined criteria to be used as a sample.

Data analysis in this study is Univariate analysis and Bivariate analysis. the results of the Wilcoxon statistical test obtained a p-value of 0.000 which means <0.05 so that there is an effect of Prenatal Mass on the Sleep Quality of Trimester III Pregnant Women at PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb. There is an effect of prenatal mass on changes in the quality of sleep of third trimester pregnant women.

Keywords: prenatal period, third trimester, sleep quality

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mela Kareri Jovanka

NIM : A1221057

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Massase* Terhadap Kualitas Tidur Pada
Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ni Luh Mariyani, S.Tr.Keb

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, Maret 2023



(Mela Kareri Jovanka)

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. kehamilan.....	8
2. kehamilan trimester III.....	21
3. kualitas tidur	23
4. <i>Prenatal Massase</i>	26
B. Kajian Empiris.....	29
C. Kerangka Teori.....	31

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	35

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Tempat Penelitian	37
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	40
1. Instrumen Penelitian	40
2. Validitas dan Reliabilitas	41
G. Prosedur Pengumpulan Data	42
1. Prosedur Administrasi.....	42
2. Prosedur Teknis	43
H. Pengolahan Data	44
1. <i>Editing</i>	44
2. <i>Coding</i>	44
3. <i>Entry Data</i>	45
4. <i>Tabulating</i>	45
I. Rencana Analisis Data.....	45

BAB V HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Analisis Univariat.....	46
C. Analisis Bivariat	48

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	50
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	59

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh <i>prenatal massage</i> Terhadap <i>kualitas tidur</i> Pada Ibu hamil tm III di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb	36
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu hamil dengan <i>usia</i> di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb	46
Tabel 5.2	Tingkat <i>kualitas tidur</i> Pada Ibu hamil Sebelum Dilakukan <i>prenatal massase</i> di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb.....	47
Tabel 5.3	Tingkat <i>kualitas tidur</i> Pada Ibu hamil Sesudah Dilakukan <i>prenatal massase</i> di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb.....	48
Tabel 5.4	Pengaruh prenatal massase Terhadap kualitas tidur Pada Ibu hamil di PMB Luh Mariyani, S.Tr.Keb.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Posisi Supinasi (terlentang)	24
Gambar 2.2 Posisi Semi reclining (semifowler)	26
Gambar 2.3 Posisi Seated (duduk)	27
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	37
Gambar 4.1 Kerangka Konsep Pengaruh Massase Prenatal Terhadap Kualitas	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 4. Lembar Penilaian
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6. Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 7. Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 9. Master Tabel
- Lampiran 10. Lampiran SPSS
- Lampiran 11. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

BAB	:	Buang Air Besar
BAK	:	Buang Air Kecil
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
AKI	:	<i>Angka Kematian Ibu</i>
AKB	:	<i>Angka Kematian Ibu</i>
TM	:	<i>Trimester</i>
ANC	:	<i>Antenatal Card</i>
HPHT	:	<i>Hari Pertama Haid Terakhir</i>
TP	:	<i>Tafsiran Persalinan</i>
PSQI	:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	:	<i>Non Rapid Eye Movement</i>

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *massage prenatal* terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir.I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Ni Made Egar Adhiestiani,S.ST., M.Keb sebagai pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST,M.Kes sebagai penguji utama yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu

6. Kepada ibu Ni Luh Mariyani S.Tr.Keb, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di PMB (*Praktik Bidan Mandiri*) milik beliau.
7. Kedua Orang tua penulis khususnya Ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan, dan doanya untuk keberhasilan ini.
8. Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa Jurusan S1 Kebidanan angkatan 2022 atas segala dukungan, saran dan masukannya.
9. Seluruh pihak yang membantu dalam penelitian Skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan Skripsi ini.

Singaraja, Maret 2023

Penulis

DAFTAR PUSTAKA

- Diana. S. 2014. Latar Belakang Psikologis Kecemasan Ibu Hamil Usia 35 Tahun Ke Atas. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 02, No.02, Januari 2014
- Hoheb C. 2011. Labor of Love, clinical studies suggest massage therapy offers tangible benefit during pregnancy. www.amtamassage.org/mtj
- Efi Salafas, dkk. 2016. Efektivitas Hypno-eft dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM ny. Sri Kustinah. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 7 No. 2 Edisi Desember 2016, hlm. 84-94
- Hashima EN. Zarina NK. Yvonne F. Maigun E. 2011. Prevalence and associated factors of depressive and anxiety Symptoms during pregnancy: A Population based Study in rural Bangladesh. BMC womens Health 2011, 11:22. <http://www.biomedcentral.com/1472-6874/11/22>
- IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy). 2002. Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis.
- Kemenkes RI. 2015. Mengenal lebih jauh tentang pijat tradisional Indonesia. www.kesmas.kemkes.go.id
- Kemenkes RI. 2016. Profil kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Kemenkes RI
- Lexshimi, R. R. G., Hamidah, R. M., & Syed, Z. S. Z. (2007). A study on anxiety and depression level among high risk inpatient pregnant women in an obstetric ward. Journal of medical and health, 2, (1), 34-41
- MM. Setyaningsih. 2014. Pengaruh pemberian Paket “Harmoni” pada ibu hamil risiko tinggi terhadap kecemasan ibu menghadapi persalinan di Kota Malang : Thesis UI. Jakarta: Universitas Indonesia
- Niloufer SA, Iqbal SA, Badar SA Ghurnata T. 2012. Clinical study: Frequency and Associated factors for Anxiety and Depression in Pregnant Women: A Hospital Based Cross-sectional Study. The scientific world Journal Vol 2012.

- Richards K. C., Gibson, R., & Overtoon-McCoy, A. L. 2000. Effects of massage in acute and critical care. *American Association of Critical Care Nurses*, 11, 77-96
- Stuart, G.W. 2009. *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta: EGC
- T. Field, M.A. Diego, M. Hernandez-Reif, S. Schanberg and C. Kuhn. 2004. Massage therapy effects on depressed pregnant women. *J Psychosom Obstet Gynecol* 2004;25:115–122 (diakses tanggal 22 Januari 2019)
- Tiffany Field. 2010. Pregnancy and labor massage. *Expert Rev Obstet Gynecol*. 2010 March ; 5(2): 177–181. doi:10.1586/eog.10.12
- Tiffany F, Barbara F, Maria HR, Miguel D dkk. 2008. Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 12. 146-150 . www.intl.elsevierhealth.com/journals/jbmt
- Tiffany F, Diego M, Hernandez EMOsvelia D. 2009. Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. *Infant behavior and development* vol ;32(4):454-60. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/>
- Wilis S, Prahesti AW. 2016. Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 7 No. 1 Edisi Juni 2016, hlm. 53-62.