

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA DENPASAR**



OLEH

**NI PUTU JULI KUSUMA DEWI
A1224074**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA DENPASAR**

SKRIPSI

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

Oleh

NI PUTU JULI KUSUMA DEWI

A1224074

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Putu Juli Kusuma Dewi

NIM : A1224074

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Peningkatan
Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III di Rumah Sakit
Bhayangkara Denpasar

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



Badung , Juni 2025

Ni Putu Juli Kusuma Dewi

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DIRUMAH
SAKIT BHAYANGKARA
DENPASAR**

Diajukan Oleh
Ni Putu Juli Kusuma Dewi
A1224074

Denpasar, 18 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami S.SiT.,M.Keb
NIDN. 0801058701

Pembimbing II



Bdn.Putu Ayu Dina Saraswati S.Tr.Keb.M.Keb
NIDN 0822059601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana kebidanan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 1 Juli 2025

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M, Kes

NIDN : 01126098501

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami S.SiT., M.Keb

NIDN. 0801058701

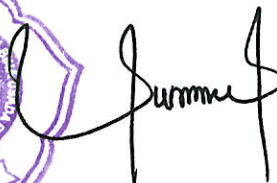
Anggota Penguji



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati S.Tr.Keb.M.Keb

NIDN 0822059601

Mengetahui,
Program Studi Sarjana kebidanan
Ketua



Bdn. 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, Juni 2025

Ni Putu Juli Kusuma Dewi

Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

(Halaman) : (xiii + 95) + 10 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Trimester III adalah salah satu periode kehamilan yang memerlukan perhatian khusus. Keluhan atas ketidaknyamanan ibu pada kehamilan Trimester III menyebabkan ibu mengalami insomnia (susah tidur), sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu menurun. Kualitas tidur ibu diukur menggunakan lembar kuisisioner PSQI. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan melakukan tehnik *Massage Effleurage*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

Design Penelitian ini adalah *Pre-Eksperimental* melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu hamil trimester ke III dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi,

Setelah pemberian intervensi berupa *massage effleurage*, semua responden menunjukkan peningkatan menjadi kualitas tidur cukup (100,0%). Berdasarkan hasil dari perhitungan *wilcoxon*, didapat *p value* sebesar $0,000 < 0,05$, maka pada taraf kepercayaan 95%, H_0 diterima, artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara

Kata kunci : *Effleural Massage*, Kualitas Tidur Ibu Hamil, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka: 28 (2015-2025)

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE
PROGRAM**

Thesis, June 2025

Ni Putu Juli Kusuma Dewi

The Effect of Effleurage Massage on Improving Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at Bhayangkara Hospital Denpasar

(Pages) : (xiii + 95), 10 tables + 3 images + 11 attachments

ABSTRACT

The third trimester is a critical stage of pregnancy that requires special attention. Complaints of discomfort during the third trimester often lead to insomnia (difficulty sleeping), which negatively affects the mother's sleep quality. Sleep quality in this study was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. One of the management techniques that can be applied to overcome this issue is the effleurage massage technique.

The purpose of this study was to determine the effect of effleurage massage on improving sleep quality in third trimester pregnant women at Bhayangkara Hospital Denpasar. The research design used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. A total of 30 third-trimester pregnant women were selected using non-probability sampling, specifically purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test to assess differences in sleep quality before and after the intervention.

After receiving the effleurage massage intervention, all respondents experienced an improvement in sleep quality, categorized as sufficient sleep (100.0%). Based on the Wilcoxon test results, the p-value obtained was 0.000 (< 0.05), meaning that at a 95% confidence level, the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This indicates that effleurage massage has a significant effect on improving sleep quality in third trimester pregnant women at Bhayangkara Hospital.

Keywords: Effleurage Massage, Sleep Quality of Pregnant Women, Third Trimester Pregnant Women

References: 28 (2015–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Bidan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan serta memeberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn.Putu Ayu Dina Saraswati S.Tr.Keb.M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar
6. Kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu peneliti membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas Ilmu Kebidanan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Terima Kasih

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	ix
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xii
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Keaslian Penulisan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2. Kualitas Tidur	20
3. <i>Massage Effleurage</i>	30
B. Kajian Empiris.....	35
C. Kerangka Teori	37
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A Kerangka Konsep	38

B. Hipotesis	39
C. Definisi Operasional	40

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel.....	43
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
D. Etika Penelitian.....	47
E. Alat Pengumpulan Data	50
F. Prosedur Pengumpulan Data	52
G. Prosedur Pengolahan Data	53
H. Teknik Analisis Data.....	55

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Analisis Univariat.....	56
C. Uji Normalitas Data.....	61
D. Analisa Bivariat.....	62

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	63
B. Keterbatasan Penelitian	74
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	75

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	77
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Pada Manusia	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	42
Tabel 5.1 Identifikasi Karakteristi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Gravida di RS Bhayangkara.....	57
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III sebelum diberikan <i>Massage Effleurage</i>	59
Tabel 5.4 Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III setelah diberikan <i>Massage Effleurage</i>	60
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data	61
Tabel 5.6 Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>Massage Effleurage</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Uji Kelaikan Etik
- Lampiran 5. SOP
- Lampiran 6. Surat Permohonan Responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 8 Surat Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 9. Lembar Observasi / Kuisisioner
- Lampiran 10 . Dokumentasi
- Lampiran 11. Hasil Output SPSS
- Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
USG	: Ultrasonografi
TM	: Trimester
IMT	: Indeks Masa Tubuh
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
NREM	: <i>Nonrapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Risky R. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Paccerakkang, Kota Makassar. *Universitas Hasanuddin Fakultas Kedokteran Makassar 2022*.
- Arifin, Z. (2014). Penelitian Pendidikan. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. *Yogyakarta : Pustaka Belaja*.
- Arifah, U. (2017). Efektifitas Masase Effleurage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Bidan Nunuk Priyati. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 11(1), 92–105*.
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigrvida Trimester Iii Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Jurnal Kebidanan Universitas Islam Lamongan ISSN 2086-2792 (Print) Vol. 10 No. 1, Juni 2018, 10(1), 67–71*.
- Detty Afriyanti Sukandar, D. T. W., & Andi Kasrida Dahlan, N. I. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil: *Studi Kasus*.
- Fikhriati, A. (2021). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 1(1), 497–502*.
- Febriyanti, M. (2023). Hubungan Self Efficacy Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Klinik Bidan Ika Susanti, S.Tr.Keb Jakarta Selatan Tahun 2023. *Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rspad Gatot Seobroto Jakarta, 202015201021*.
- Hertati, D., & Reza Bintang dari Johan, L. O. (2024). Studi Kasus Insomnia pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Sleep Hygiene di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024 Case Study of Insomniain the Third Trimester III of Pregnant with Non Pharmacological Sleep Hygiene. *Journal Surya Medika, 10 no 2*.
- Mariana, W. (2021). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Maslan Sihaloho Desa

- Hutaraja Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli Selatan. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan Di Kota Padangsidempuan.*
- Nur Sa'diyah, U. (2020). Efektifitas Effleurage Massage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif : Systematic Review Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif : Systematic Review. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.*
- Patria, T., & Jona, R. N. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan Volume. 1 No. 3 September 2024, 3.*
- Pratiiwi. (2021). Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenoreprimer Pada Remaja Putri Di Mts S Hajijah Amalia Sari Kota Padangsidempuan Tahun 2021. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan Di Kota Padangsidempuan.*
- Pratiwi, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm Iii Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Tahun Akademik 2021/ 2022.*
- Rafie, & Maghiroh, R. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Muara Dua Lhokseumawetingkat Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di. *Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.*
- Safriani, I. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Program Studi Diploma 4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang.*
- Sari, T. N. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Terdampak Pandemi Covid -19. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1442 M / 2020 H*

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sumaini Prihatin, N., Rosyita, & Jasmianti. (2024). Pengaruh Massage Effleurage Dan Endorphin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. [*Mahesa: Malahayati Health Student Journal, P-Issn: 2746-198x E-Issn: 2746-3486 Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024*] Hal 2220-2229, 4, 2220–2229.
- Syofiana, S. P. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Iv Jurusan Kebidanan*.
- Vebyola, Y. (2019). Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Bengkulu Tahun 2019. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Div Kebidanan Bengkulu Jurusan Kebidanan Bengkulu*.
- Yuliani, S., Yuliani Prodi Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Ainul Shifa Prodi Keperawatan, N., Afrina Prodi Keperawatan, R., Harapan No, J., Agung, L., & Selatan, J. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1*(2).
- Zuhri, S. A. M. A. (2023). Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar*.