

**PENGARUH PIJAT KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN SELFIANA NDUN S.KEB**



SKRIPSI

Oleh :

NYOMAN SHRI LAKSMI SUNIATI

NIM : A1221098

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PIJAT KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK
MANDIRI BIDAN SELFIANA NDUN S.KEB**

SKRIPSI

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

Oleh :

NYOMAN SHRI LAKSMI SUNIATI

NIM : A1221098

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PIJAT KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SELFIANA NDUN S.KEB

Diajukan oleh :

NYOMAN SHRI LAKSMI SUNIATI
NIM. A1221098

Badung,

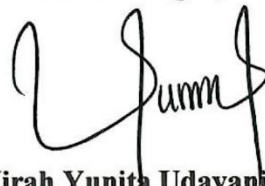
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua




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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 24 Januari 2023

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0825068901

Penguji I



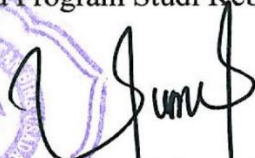
Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN. 0822059601

Penguji II



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

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nyoman Shri Laksmi Suniati
NIM : A1221098
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb.

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

Badung, Desember 2022

Yang Menyatakan
Peneliti,



Nyoman Shri Laksmi Suniati

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

Skripsi, Desember 2022

Nyoman Shri Laksmi Suniati

Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb

Xii + 77 + 8 Tabel + 40 Gambar + 8 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu Peningkatan frekuensi buang air kecil, hal ini terjadi karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat dari uterus yang membesar seiring dengan usia kehamilan tua dan bagian presentasi janin bagian bawah yang semakin mencapai panggul. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil yaitu pijat hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil. Desain penelitian ini menggunakan *Quasy Experiment* dengan *one group pre test post test design*. Pengambilan sampel secara *purposive* untuk 39 ibu hamil diberikan pijat hamil sesuai SOP. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuisisioner PSQI. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 hingga bulan November 2022 di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb. Analisis data menggunakan teknik *Shapiro Wilk Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan perannya dalam memberikan pembinaan dan penyuluhan tentang pentingnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III serta dapat mengimplementasikan pijat kehamilan untuk mengurangi gangguan tidur.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Pijat Kehamilan

Daftar Pustaka : 30 (2012-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, December 2022

Nyoman Shri Laksmi Suniati

The Effect of Pregnancy Massage on Sleeping Quality of the Third Trimester Pregnant Women at Independence Midwifery Practice of Selfiana Ndun S.Keb

xii + 77 + 8 tables + 40 figures + 8 attachments)

ABSTRACT

Sleeping disturbance is a complaint that often occurs in the third trimester pregnant women. Many factors can affect sleeping quality of the third trimester pregnant women, namely increased frequency of urination, this occurs due to reduced bladder capacity as a result of the enlarged uterus with advanced gestational age and the presenting part of the lower fetus which is increasingly reaching the pelvis. One of the non-pharmacological therapies to overcome sleeping difficulties in pregnant women is pregnancy massage. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy massage on sleeping quality of pregnant women. The research design used quasy experiment with one group pretest posttest design. The sample was taken through purposive sampling of 39 pregnant women who were given pregnancy massage according to SOP. Measurement of sleeping quality used the PSQI questionnaire. The research was conducted from October 2022 to November 2022 at the *Independence Midwifery Practice of Selfiana Ndun S.Keb*. Data analysis used the Shapiro Wilk Test technique. The results showed that the p-value was $0.000 < 0.05$. Therefore, it can be concluded if there was a significant effect of pregnancy massage on the sleeping quality of the third trimester pregnant women. It is expected that health workers can increase their role in providing guidance and counseling about the importance of sleeping quality in the third trimester pregnant women and can implement pregnancy massage to reduce sleeping disturbances.

Keywords : Pregnancy Massage, Sleeping Quality, Pregnant Women
Bibliography: 30 (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah penyusun dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Selfiana Ndun S.Keb”.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penyusun mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali atas izin dan motivasinya
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan atas izin dan motivasinya, sekaligus selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb., M.Keb selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Selviana E Ndun, S.Keb selaku Penanggung jawab PMB atas izin dan motivasinya.
5. Ibu hamil trimester III selaku responden pada penelitian ini yang telah membantu sehingga penelitian bisa berjalan dengan lancar.

6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan dan penyusunan Skripsi.
7. KOMPOL Made Widana S.H. dan Sansania selaku kedua orangtua dan Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materi sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
8. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all times.*

Penyusun menyadari bahwa Skripsi ini masih ada banyak kekurangan yang perlu disempurnakan, oleh karena itu penyusun sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan Skripsi. Penyusun berharap Skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi akademik dan pihak yang membutuhkan dan lebih berguna di masa mendatang.

Badung, 09 Januari 2023
Peneliti,

Nyoman Shri Laksmi Suniati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan.....	7

B. Konsep Tidur	19
C. Pengertian Pijat Kehamilan.....	25
D. Manfaat Pijat Kehamilan	27
E. Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Melaksanakan Pijat Kehamilan	27
F. Teknik Pijat Kehamilan	32
G. Hubungan Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	51
H. Kajian Empiris	52
I. Kerangka Teori.....	54
 BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	55
B. Hipotesis.....	56
C. Definisi Operasional	57
 BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	58
B. Populasi dan Sampel	58
C. Tempat Penelitian	61
D. Waktu Penelitian	61
E. Etika Penelitian	61
F. Alat Pengumpulan Data	62
1. Instrumen Penelitian	62

2. Validitas dan Reliabilitas	63
G. Prosedur Pengumpulan Data	64
1. Prosedur Administrasi	64
2. Prosedur Teknis	64
H. Pengolahan Data	65
1. <i>Editing</i>	65
2. <i>Coding</i>	65
3. <i>Entry Data</i>	66
4. <i>Tabulating</i>	66
I. Analisis Data	66
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
B. Karakteristik Responden.....	68
C. Analisis Univariat	70
D. Analisis Bivariat	72
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	73
1. Karakteristik Responden	73
2. Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Sebelum Diberikan Pijat Hamil.....	74
3. Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Setelah Diberikan Pijat Hamil	77
4. Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III.....	78

B. Keterbatasan Penelitian.....	80
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	80

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	81
B. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	57
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Selfiana Ndun S.Keb	58
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Gravida.....	69
Tabel 5.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Pijat Kehamilan	70
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Pijat Kehamilan	70
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Data Dengan <i>Shapiro Wilk Test</i>	71
Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	71
Tabel 5.6 Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Posisikan Klien Senyaman Mungkin	32
Gambar 2.2 Peregangan Punggung Klien.....	33
Gambar 2.3 <i>Effleurage</i> pada Daerah Punggung	33
Gambar 2.4 Teknik <i>Kneading Pinggang</i>	34
Gambar 2.5 <i>Kneading</i> Bahu.....	34
Gambar 2.6 Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kanan	35
Gambar 2.7 Teknik <i>Diagonal Stroke</i> Sisi Kiri	35
Gambar 2.8 Teknik <i>Twiddling Thumbs</i>	36
Gambar 2.9 Teknik <i>Circular Thumbs</i>	36
Gambar 2.10 Teknik <i>Cross Frictional Therapy</i>	37
Gambar 2.11 Teknik <i>Chisel Fist</i>	37
Gambar 2.12 Teknik <i>Deeper Cross Friction Therapy</i>	38
Gambar 2.13 Teknik <i>Elbow Teknik</i>	38
Gambar 2.14 <i>Efflourage</i>	39
Gambar 2.15 <i>Efflourage</i>	39
Gambar 2.16 Teknik <i>V-Stroke</i>	40
Gambar 2.17 Teknik <i>Kneading</i>	40
Gambar 2.18 Teknik Mengusap Tangan.....	41
Gambar 2.19 Teknik Gerusan Tangan	41
Gambar 2.20 Pemijatan Tangan.....	42

Gambar 2.21 Teknik <i>Efflourage</i> pada Paha.....	42
Gambar 2.22 Teknik <i>V Stroke</i> pada Paha	43
Gambar 2.23 Teknik <i>Kneading- Hamstring</i>	43
Gambar 2.24 Teknik <i>Kneading- Quadriceps</i>	44
Gambar 2.25 Teknik <i>Leaf Stroke</i> pada Paha	44
Gambar 2.26 Teknik <i>Chisel Fist</i>	45
Gambar 2.27 Teknik <i>Splitting Hamstrings</i>	45
Gambar 2.28 Teknik <i>Criss Cross</i>	46
Gambar 2.29 Teknik <i>Compression</i>	46
Gambar 2.30 Teknik <i>Effleourage</i> Betis	47
Gambar 2.31 Teknik <i>V Stroke</i> pada Betis.....	47
Gambar 2.32 Teknik <i>Kneading</i> pada Betis.....	48
Gambar 2.33 Teknik <i>Leaf Stroke</i> pada Betis	48
Gambar 2.34 Teknik <i>Chisel Fist</i> pada Betis	49
Gambar 2.35 <i>Pumping</i>	49
Gambar 2.36 Teknik Pemijatan Kaki	50
Gambar 2.37 Teknik <i>Lift Arch</i> Kaki	50
Gambar 2.38 Teknik <i>Chisel Fist</i> Kaki	51
Gambar 2.39 Kerangka Teori	54
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	85
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	86
Lampiran 3 Lembar Permohonan Sebagai Resonden	87
Lampiran 4 Jadwal Penelitian	88
Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI).....	89
Lampiran 6 SOP Pijat Kehamilan	91

DAFTAR SINGKATAN

- ASI = Air Susu Ibu
- BAB = Buang Air Besar
- BAK = Buang Air Kecil
- AKI = Angka Kematian Ibu
- PMB = Praktik Mandiri Bidan
- BBLR = Berat Badan Bayi Lahir Rendah
- GPAQ = *Global Physical Activity Questionnaire*
- HCG = *Hormon Chorionic Gonadroyhopin*
- LMR = *Locus Menorus Resisten*
- PSQI = *The Pittsburgh Sleep Quality Index*
- SOP = *Standard Operating Procedure*
- SPSS = *Statistical Product and Service Solutions*
- TM = Trimester
- WHO = *World Health Organization*

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). *Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 31(4)*, 347–356.
- Anggraini, R. D., & Hidayah, A. (2022). *Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. III*, 66–72.
- A, Lukluk Z & Aspuah, S. (2017). *Anatomi Fisiologi dan Obsgyn*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Atmadja, W. B. (2010). *Fisiologi Tidur. Jurnal Kedokteran Maranatha 1(2)*, 36-39
- Atmadja, W. B. (2012). *Fisiologi Tidur. Jurnal Kedokteran Maranatha 1(2)*, 36-39
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Chabibah, N., & Khanifah, M. (2018). *Efektivitas Pregnancy Massage Terhadap Tekanan Darah paa Ibu Hamil Trimester III. Univeristy Research Colloqium*, 360
- Carudin & Apriningrum, N. (2017). *Aplikasi Kelender Kehamilan (Smart Pregnancy) Berbasis Android. Jurnal Online Informatika 2(2)*, 116-120
- Dewi, V. N. L & Sunarsih, T. (2012). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Federasi Obstetri dan Ginekologi International. (2012). *Three Years Report 2009-2012. FOGI*
- Gunduz, S., Kosger, H., et al. (2016). *Sleep Deprivation In The Last Trimester of Pregnancy and Inadequate Vitamin D: Is The a Relationship?. Journal of The Chinese Medical Association 79*, 34-38
- Hidayat, A., 2014, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Anaisis Data*, Jakarta : Salemba Medika
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). *Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 57(3)*, 260–270.
- Kemenkes RI. 2015. *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Komalasari, D., 2012, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1, no.1

- Lubis, N. (2013). Psikologi Kespro” Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologisnya. Jakarta: Kencana
- Mardjan. (2016). *Pengaruh Kecemasan Kehamilan Primipara Remaja*. Jakarta: ISBN
- Maryani, S., Amalia, R., Nurmalita, M. H., Poltekkes, S., & Semarang, K. (2020). *Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III* (Vol. 2, Issue 2).
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). *Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari*, 31–40.
- Rahayu, S. W. (2020). *The Effect of Loving Pregnancy Massage on Sleep Quality of Trimester III Pregnant Mother*. *Midwifery and Nursing Research*, 2(2), 65–68.
- Resmaniasih, K. (2018) ‘Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga’, *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 2(2), pp.
- Reeder, S.J., Martin, L.L., Koniak, D. (2012). *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 18*. Jakarta: EGC
- Sirait, L. I., Akhiriyanti, E. N., & Herada Putri, D. S. (2022). *Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii*. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 4(1), 22–25.
- Sulistiyawati, W., & Ayati Khasanah, N. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Dan Faktor Yang Melatarbelakangi*. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019*, 201–207.
- Sari, A. F., Nurjanah, S., & P, R. (2020). *Pengaruh Pregnancy Back Massage Dengan Penggunaan Minyak Atsiri Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Pkd Kwarasan Grogol Sukoharjo*. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43.
- Sinclair, Constance – Komalasari, R. et all. (2012). *A Midwife’s Handbook -Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Widatiningsih, S & Dewi, C H T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Edisi 1. Yogyakarta: Transmedika
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii*. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 6, Issue 4).