

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian pada Tabel 5.1 menunjukkan dari segi usia diketahui lebih banyak pada rentang usia 26-35 tahun yaitu sebanyak 19 orang (47,5 %). Penelitian Rinata (2018) mengatakan kehamilan paling aman adalah pada rentang usia 20-35 tahun. Usia <20 tahun berpeluang resiko komplikasi dalam kehamilan dimana berhubungan dengan kematangan reproduksi dan juga faktor psikologis yaitu kesiapan dalam menerima kehamilan di usia muda dan usia >35 tahun mempunyai resiko tinggi komplikasi kehamilan akibat dari kemunduran fungsi alat reproduksi (Putri, 2017).

b. Pendidikan

Karakter responden berdasarkan tingkat pendidikan pada Tabel 5.1 lebih banyak responden memiliki tingkat pendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) yaitu 33 orang (84,6%), dibandingkan dengan responden dengan status pendidikan rendah (SD-SMP) yang hanya 6 orang (15,4%). Menurut penelitian Sinta (2016) mengatakan ibu hamil dengan pendidikan tinggi akan lebih mudah memahami informasi yang diberikan saat periksa hamil. Semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap kualitas tidur yang baik maka semakin rendah tingkat gangguan istirahat pada ibu hamil. Tingkat

pengetahuan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang yang mana tingkat pendidikan menengah ke bawah cenderung mengalami gangguan istirahat karna kurangnya pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi gangguan istirahat. Penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi juga lebih baik daripada berpendidikan menengah dan rendah (Corneles, 2015).

c. Gravida

Karakter responden berdasarkan Status obstetri atau Gravida pada tabel 5.1 diketahui lebih banyak pada multigravida yaitu 24 responden (60%) dibandingkan dengan responden Grandemulti gravida yang hanya 0 responden (0%). Pandangan ibu primi gravida, multi gravida, dan grandemulti gravida dalam menanggapi kehamilan berbeda-beda. Dimana ibu hamil dengan multi gravida dan grandemulti gravida telah memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya, sedangkan pada ibu hamil dengan primigravida merupakan pengalaman pertama kehamilan dan belum berpengalaman (Kurniawati, 2014).

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Pijat Hamil

Hasil penelitian dalam dalam tabel 5.2, diketahui jika kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat hamil sebagian besar yaitu 38,5% responden mengalami kualitas tidur buruk dan sebagian kecil yaitu 10,2% responden mengalami kualitas tidur baik.

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Jika ibu hamil mengalami gangguan tidur maka dapat

mempengaruhi kualitas tidur. Memasuki kehamilan trimester III, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberikan dampak terhadap pemenuhan aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester III adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada Trimester III jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, spontan bangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati (*heartburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi. Responden menunjukkan terjadi gangguan kualitas tidur yaitu sering terbangun pada malam hari karena merasa tidak nyaman dengan kondisi kehamilannya dan ada juga yang mengeluh sering terbangun di malam hari karena berkemih.

Pertumbuhan janin dapat mempengaruhi waktu istirahat bahkan kualitas tidur ibu hamil karena terjadinya pertumbuhan janin yang semakin membesar dan dapat menekan pada bagian kandung kemih ibu hamil, sehingga kapasitas kandung kemih terbatas yang dapat mengakibatkan ibu sering ingin buang air kecil dan terbangun di malam hari. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan di daerah pungguang bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas dengan keluhan kram. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (2012), di Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil

bahwa sebanyak 72,2 % dari 54 ibu hamil yang di teliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil. Ibu hamil memutuhkan tenaga yang lebih banyak dari pada ibu yang tidak sedang hamil. Penting bagi ibu hamil untuk memulihkan tenaga setelah beraktivitas dengan istirahat atau tidur.

Dalam penelitian Sukorini (2017), mengemukakan ibu hamil memiliki jumlah jam tidur yang masih kurang yakni kurang dari 5 jam perhari, gangguan kualitas tidur ini semakin meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Dimana dalam penelitian ini menunjukkan persentase ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 19 ibu hamil (52,8%) dan persentase kualitas tidur ibu hamil trimester III yang baik yakni 17 ibu hamil (47,2%).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi kesehatan adalah dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stres, denyut jantung cepat (hipertensi), dan gangguan motorik. Jika depresi, stres, hipertensi terjadi pada wanita hamil, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janinnya, karena bisa mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Okun, 2012).

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Pijat Hamil

Hasil penelitian dalam dalam tabel 5.3, diketahui jika kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan pijat hamil sebagian besar yaitu 66,7% responden mengalami kualitas tidur baik dan sebagian kecil yaitu 5,1% responden mengalami kualitas tidur buruk.

Ibu hamil harus melakukan aktivitas agar kesehatan ibu hamil dan janin tercapai. Selain melakukan aktivitas, ibu hamil juga diharapkan melakukan latihan dan senam kehamilan dimana sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang sering meningkat saat kehamilan trimester akhir karena pertumbuhan janin yang sangat pesat. Hal ini sejalan berdasarkan *American Collage Of Sport Medicine (ACSM)* (2018) merekomendasikan bahwa olahraga yang baik sekitar 30 sampai 60 menit pada sebagian hari dalam satu minggu. Aktivitas yang dilakukan jangan terlalu berat untuk mendapatkan manfaat yang maksimal terhadap kesehatan. Jika aktivitas dilakukan secara teratur dan rutin maka dapat menjaga kesehatan.

Responden menyatakan setelah dilakukan pijat kehamilan, tubuh terasa lebih rileks dan keluhan nyeri serta rasa tidak nyaman pada tubuh berkurang. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam system saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stres) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil akibat kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Resmaniasih, 2018), pijat

hamil merupakan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta melalui pijat kehamilan dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. (Resmaniasih, 2018). Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya Buang Air Kecil, sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, nyeri ulu hati, kram tungkai, gangguan tidur (Palifiana, 2018).

Kualitas tidur yang baik sangat penting dimiliki oleh ibu yang sedang hamil trimester tiga, dikarenakan jika kualitas tidur ibu tidak baik akan berpengaruh terhadap kondisi kehamilan bayi.

4. Pengaruh Pijat Hamil Bagi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menggunakan jenis uji non parametrik dengan teknik *Wilcoxon Test*, mendapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal tersebut dibuktikan oleh adanya peningkatan kualitas tidur dari *pretest* ke *posttest*. Dari jumlah sampel keseluruhan yaitu sebanyak 39 orang, perubahan terjadi secara *signifikan* yaitu dari rata-rata kualitas tidur ibu yang buruk pada *pretest* kemudian mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur yang baik pada *posttest* setelah diberikan *treatment* pijat kehamilan.

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2021) yang mendapatkan hasil bahwa pijat kehamilan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (p value $0,001 < 0,05$) dengan selisih skor rata-rata PSQI kualitas tidur antara sebelum dan setelah intervensi $-7,03$ ($1,92$) dibandingkan pada kelompok kontrol yang penurunannya lebih sedikit $-2,06$ ($1,26$).

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pijat kehamilan. Pijat dapat membuat *vasodilatasi* pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respons terhadap *refleks reseptor* yang memengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan sebagai proses pemberian *afereimpuls* untuk mencapai pusat jantung. Akibatnya darah lancar beredar di organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskular, aliran darah meningkat, memicu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman (Aswitami, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Resmaniasih, 2018) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. Hal tersebut terjadi dikarenakan pada sampel penelitian diberikan pijatan dengan durasi 20 menit dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu. Kondisi rileks yang dirasakan akibat relaksasi yang dapat memberikan pijatan lembut ke berbagai kelenjar di dalam tubuh, mengurangi produksi kortisol dalam darah, memulihkan produksi hormon yang cukup untuk memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran. Menurut (Roesli, 2016) pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotini*, yaitu meningkatkan

kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glicocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Sedangkan bila serotonin terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Pada Desain Penelitian hanya menggunakan satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol.
2. Waktu penelitian yang cukup singkat.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian

1. Pelayanan Kebidanan

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai dasar dalam pelayanan kesehatan khususnya dalam menangani permasalahan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

2. Pendidikan Kebidanan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai teori rujukan dalam mendukung pengembangan ilmu pendidikan yang lebih baik dan referensi pada asuhan ibu hamil untuk memperbaiki kualitas tidur dengan pijat hamil.

3. Penelitian Kebidanan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam melakukan penelitian lanjutan yang lebih baik dan lebih kompleks dalam pemilihan variabel.