

---

## EFEKTIVITAS *PRENATAL MASSAGE* DAN *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Hutari Puji Astuti<sup>1,\*</sup>, Christiani Bumi Pangesti<sup>2</sup>, Galih Setia Adi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta,

<sup>2</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta,

<sup>3</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta,

[hutaripujiastuti95@gmail.com](mailto:hutaripujiastuti95@gmail.com)\*

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perubahan fisiologis pada ibu hamil berpotensi menyebabkan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Selain itu, pada wanita hamil juga sering terjadi nyeri punggung yang juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. *Pregnancy massage* dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. Sementara yoga telah terbukti mengurangi stress yang berhubungan dengan kehamilan, kecemasan dan rasa sakit.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal massage dan prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Samudra Mom Kids and Baby Spa Krapyak Sragen Wetan Sragen.

**Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan *eksperimen kuasi (Quasi Experimental Design)*, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan di di Samodra Mom Kids and Baby Spa Krapyak Sragen Wetan Sragen dengan memberikan kuesioner tentang kualitas tidur selama hamil pada Trimester III. Kemudian ibu hamil diberikan treatment fisik berupa *prenatal massage* dan *prenatal Yoga* setiap seminggu sekali selama satu bulan.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis korelasi Spearman untuk pengujian hipotesis dapat diketahui nilai signifikan (*p value*)  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal dengan tingkat kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

**Kesimpulan:** Penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara terapi massage dan yoga prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III

**Kata kunci:** Prenatal Massage; Prenatal Yoga; kualitas tidur; ibu hamil; Trimester III

### *Effectiveness Of Prenatal Massage And Prenatal Yoga On Sleep Quality In Pregnant Women In Trimester III*

#### **ABSTRACT**

**Background:** *Physiological changes in pregnant women have the potential to cause several sleep disorders in pregnant women. In addition, pregnant women also often experience back pain which can also cause poor sleep quality. Pregnancy massage can be done as a way to relieve discomfort and make pregnant women relax and sleep well. While yoga has been shown to reduce pregnancy-related stress, anxiety and pain.*

**Purpose:** *This study aims to to determine the effectiveness of prenatal massage and prenatal yoga on sleep quality in third trimester pregnant women at Samudra Mom Kids and Baby Spa Krapyak Sragen Wetan Sragen.*

**Methods:** *This type of research uses a quasi-experimental design, with the research design used is the Nonequivalent Control Group Design. This research was conducted at Samodra Mom Kids and Baby Spa Krapyak Sragen Wetan Sragen by giving a questionnaire about sleep quality during pregnancy in the third trimester. Then pregnant women are given physical treatment in the form of prenatal massage and prenatal Yoga once a week for one month.*

**Results:** *Based on the results of research with Spearman correlation analysis for hypothesis testing, it can be seen that a significant value (p value) is  $0.000 < 0.05$ , which means that there is a significant relationship between the implementation of massage therapy and prenatal yoga with the level of sleep quality of pregnant women in the third trimester.*

**Conclusion:** *This study can be concluded that "There is a significant relationship between massage therapy and prenatal yoga with sleep quality of pregnant women in the third trimester.*

**Keywords:** *Prenatal Massage; Prenatal Yoga; sleep quality; pregnant mother; Third trimester*

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan pada sistem reproduksi yang bersifat fisiologis dan terkadang bersifat patologis. Perubahan fisiologis pada ibu hamil seperti peningkatan kadar progesteron dan prolaktin, peningkatan berat badan, gerakan janin, mual-muntah dan distensi kandung kemih berpotensi menyebabkan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Selain itu, pada wanita hamil juga sering terjadi nyeri punggung yang juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil hampir terjadi diantara 24% sampai 90% wanita hamil. Bahkan, sekitar 20% wanita hamil mengalami nyeri panggul selama kehamilan yang akan mengganggu kualitas tidur ibu hamil (Nelazyani & Hikmi, 2018).

Pada trimester III kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Indrayani & Muhayah, 2019). Terapi pijat (*massage*) menyediakan beragam manfaat seperti perbaikan sirkulasi darah, pelepasan endorfin yang mengurangi rasa sakit, cepat sembuh dari cedera atau penyakit kronis dan peningkatan dalam tidur (Shinde & Anjum, 2014).

Menurut Facco et al., (2010), kualitas tidur yang buruk lebih sering terjadi sesuai usia kehamilan, yang meliputi penurunan lama tidur, peningkatan kejadian mendengkur saat tidur dan terdiagnose sindrom gelisah kaki. Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III, gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur.

Ada beragam jenis olahraga yang dapat diikuti oleh ibu hamil, saat ini telah berkembang program olahraga bagi ibu hamil baik senam hamil ataupun senam yoga dengan berbagai macam fasilitas yang ditawarkan. Dengan olahraga hamil, ibu dapat memperoleh pengendalian dan kesadaran tubuh yang lebih baik dan perasaan hati yang damai (Naviri, 2011).

Yoga hamil adalah salah satu olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur. Yoga merupakan sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada kehamilan trimester III. Dalam melakukan gerakan *prenatal gentle* yoga perlu diperhatikan lima cara yaitu nafas, pemanasan, gerakan inti *prenatal gentle* yoga, relaksasi dan meditasi serta afirmasi positif yang semuanya dilakukan dengan penuh kesadaran dan dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan maupun persalinan secara alami (Sari & Kumorojati, 2020).

Sementara yoga telah terbukti mengurangi stress yang berhubungan dengan kehamilan, kecemasan dan rasa sakit, penelitian baru juga telah menemukan hubungan potensial antara lain latihan yoga prenatal dan peningkatan kualitas tidur dan istirahat selama kehamilan. Tidur mungkin sulit pada akhir kehamilan karena posisi terbatas dimana ibu dapat beristirahat serta lebih sulit pada tidur dan sering terbangun di malam hari karena gerakan janin (Pratignyo, 2014).

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *eksperimen kuasi (Quasi Experimental Design)*, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design* (Sugiyono, 2020). Kedua kelompok mendapatkan perlakuan berbeda, dimana kelompok eksperimen diberikan *prenatal massage* dan kelompok kontrol diberikan latihan *prenatal yoga* kemudian diakhir penelitian dilakukan tes akhir untuk masing-masing kelompok. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang berkunjung ke tempat penelitian.

Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Besar sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan dari kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti selama pengambilan data saat penelitian berlangsung. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner kualitas tidur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* serta angket *Prenatal Massage* dan *Prenatal Yoga*. Kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*) (Curcio et al., 2013).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengambilan data Penelitian tersebut terdiri dari tiga karakteristik, yaitu usia ibu, jumlah kehamilan, usia kehamilan, data tersebut bisa dilihat pada tabel berikut :

#### 1. Umur Ibu

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan umur ibu

Umur	Frekuensi	Percentase
< 21 tahun	0	0,00
22 – 29 thn	27	90
30-35 thn	3	10
Total	30	100.0

Sumber (Data Primer,2021)

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden ibu yang paling banyak berdasarkan umur ada 27 responden (90%) yang berumur antara 22-29 tahun.

#### 2. Jumlah Kehamilan (Gravida)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan (Gravida)

Gravida	Frekuensi	Percentase
1	23	76,7
2	7	23,3
Total	30	100.0

Sumber (Data Primer,2021)

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan gravida paling banyak dengan gravida 1 yaitu 23 responden (76,7%).

### 3. Usia Kehamilan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Pekerjaan	Frekuensi	Percentase
19-23 minggu	4	13,3
24-30 minggu	7	23,3
> 30 minggu	19	63,3
Total	30	100.0

Sumber (Data Primer,2021)

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan paling banyak pada kehamilannya berumur lebih dari 30 minggu.ada 19 responden (63,3%).

### 4. Terapi Massage dan Yoga Prenatal

Tabel 4 Distribusi frekuensi dan persentase terapi massage dan yoga prenatal

Terapi	Frekuensi	Percentase
Massage Prenatal	15	50
Yoga Prenatal	15	50
Total	30	100.0

Sumber (Data Primer,2021)

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal oleh ibu hamil trimester ketiga ialah ada 15 responden (50%) dengan terapi massage prenatal, dan ada 15 responden (50%) dengan terapi prenatal yoga.

### 5. Kualitas Tidur

Berdasarkan penelitian diperoleh data tentang variable tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester kedua seperti pada tabel 5.5 berikut.

Tabel 5 Distribusi frekuensi dan persentase Tingkat Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Percentase
Baik	18	60
Kurang baik	12	40
Total	30	100.0

Sumber (Data Primer,2021)

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester III yang termasuk kategori baik ada 18 responden (60%).

## Pembahasan

Dari hasil analisis korelasi bivariat dengan spearman untuk pengujian hipotesis dapat diketahui nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal dengan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Terdapatnya hubungan tersebut mungkin disebabkan karena pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal memungkinkan adanya pengaruh psikologi karena adanya satu dukungan sosial dipengaruhi oleh banyak faktor seperti keamanan, kenyamanan, latar belakang budaya, dan lingkungan di sekitar tempat tinggal mereka.

Faktor dukungan sosial merupakan faktor sosial yang kuat karena teman yang dalam kondisi yang sama dalam menjalani kehidupan. Apabila ada teman dalam kondisi yang sama memberikan dukungan moral maka seorang wanita (ibu) hamil pada trimester ketiga yang melaksanakan massage dan yoga prenatal di klinik, kualitas tidurnya menjadi meningkat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nana Fitriana (2021) menunjukkan bahwa  $p$ -value  $0,001 < (0,05)$  yaitu ada perbedaan secara signifikan pengaruh pregnancy massage terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi sebesar 11,60 lebih kecil dibandingkan rata-rata nilai kualitas tidur pada kelompok control sebesar 17,20. Simpulan, terdapat pengaruh intervensi pregnancy massage terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Klepu Kabupaten Semarang.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian (Aswitami et al., 2021) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat kehamilan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dibandingkan dengan pelayanan ANC dengan rata-rata skor PSQI baik pada selisih maupun persentase dengan  $p < 0,001$ . Disimpulkan pijat kehamilan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Setiap unsur dalam yoga memainkan peran penting dalam mengurangi stress, kecemasan, dan depresi. *Postur Yoga posture* (Asana) mempunyai korelasi positif diantara peningkatan tingkat *gamma aminobutyric acid* (GABA) dalam otak dan memperbaiki mood dan skor kecemasan (Joshi & Sousa, 2012).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (I. W. Sari & Yulviana, 2021) melaporkan pijat kehamilan dapat melemaskan jaringan otot serta mengurangi penekanan saraf ketika otot berkontraksi, sehingga tubuh lebih rileks dan dapat meningkatkan fungsi otak serta pijat kehamilan direkomendasikan untuk dilakukan pada trimester dua dan tiga. Selain itu hal ini didukung juga oleh penelitian Rufaida et al., (2020) menyatakan pijat kehamilan 6-7 kali menurunkan gangguan tidur dan membuat pola tidur lebih normal dibandingkan yang tidak diberikan pijat kehamilan.

Adanya hubungan dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal memiliki hubungan dengan keluhan ibu hamil pada trimester ketiga. Terjadinya perubahan keluhan fisik tersebut setelah latihan prenatal yoga, hal ini dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot

lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon *Endorphin*. Menurut Widiastini, (2016) bahwa *Endorphin* adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorphin* adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. *Endorphin* dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa “Ada hubungan yang signifikan antara terapi massage dan yoga prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III yang dibuktikan dengan nilai probabilitas ( $p$ )  $0,000 < 0,05$ .

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan simpulan, maka saran yang dianjurkan adalah : Bagi ibu hamil trimester III sebaiknya dapat mengikuti *massage* dan yoga prenatal, Bagi petugas kesehatan, alangkah baiknya apabila petugas kesehatan memberikan pengertian tentang aktivitas yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil pada trimester III, Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis disarankan untuk dapat menambahkan variabel lain yang diduga berhubungan dengan pelaksanaan *massage* dan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III seperti dukungan suami, dan orangtua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, G. A. P., Fitria, 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. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Curcio, G., Tempesta, D., Scarlata, S., Marzano, C., Moroni, F., Rossini, P. M., Ferrara, M., & Gennaro, L. D. (2013). Validity of the Italian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22526760/>
- Facco, F. L., Kramer, J., Ho, K. H., Zee, P. C., & Grobman, W. A. (2010). Sleep disturbances in pregnancy. *Obstetrics and Gynecology*, 115(1), 77–83. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3181c4f8ec>
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4 (1), 29–36.
- Joshi, A., & Sousa, A. D. (2012). Yoga in the management of anxiety disorders. *Sri Lanka Journal of Psychiatry*, 3(1), 3–9. <https://doi.org/10.4038/sljpsyc.v3i1.4452>

- Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*.  
<https://ebooks.gramedia.com/id/buku/buku-pintar-ibu-hamil?buffet=1>
- Nelazyani, L., & Hikmi, N. (2018). Gambaran pengetahuan ibu dan suami tentang perubahan fisik Dan psikologis saat hamil di wilayah kerja puskesmas beringin Raya kota Bengkulu tahun 2016. *Journal Of Midwifery*, 6 (1), 17–25.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Puspa Swara.
- Rufaida, Z., Lestari, S. W. P., & Susanti, I. Y. (2020). Pregnancy Massage Dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 12(1), 61–69.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(1), 29–33.
- Sari, I. W., & Yulviana, R. (2021). The Effectiveness of Loving Massage on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at Pmb Deliana, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City in 2020. *Journal of Midwifery and Nursing*, 3(1), 26–29.
- Shinde, M. B., & Anjum, S. (2014). Effectiveness of Slow Back Massage on Quality of Sleep among ICU Patient's. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3 (3), 292–298.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Widiastini, L. P. (2016). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 76727.