



PENERAPAN PIJAT KEHAMILAN TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Evi Nur Akhيريanti¹, Lenny Irmawaty Sirait^{2*}, Dwita Sari Herada Putri³

¹Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, evi.akhiriyanti@gmail.com

^{2*}Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, lennyirmawaty@gmail.com, 081380437749

³Program Studi Kebidanan (D3) STIKes Medistra Indonesia, dwitasariheradap@gmail.com

Abstrak

Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40. Pada trimester ketiga, keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut antara lain nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, dan gangguan 2 tidur yang sering dialami ibu hamil, padahal kehamilannya normal, gangguan tidur juga sering dikaitkan dengan depresi pada ibu hamil. Pijat kehamilan dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur. Tujuan: Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk mengkaji berbagai penelitian terkait penerapan pijat kehamilan terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode : Metode penulisan artikel ini merupakan bentuk penelitian analisis metadata menggunakan studi literatur dengan sumber yang digunakan dalam database elektronik adalah Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "Pijat Kehamilan" dan "kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga". Artikel yang digunakan antara tahun 2017-2020, terdapat 10 jurnal nasional dengan 1 jurnal utama atau referensi dan 9 jurnal pendukung studi literatur ini. Pembahasan studi tinjauan pustaka dari sepuluh studi juris dapat digabungkan dan diteliti bahwa pijat kehamilan dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah, efek relaksasi yang ditimbulkannya membuat tingkat kecemasan ibu menurun dan membuat ibu rileks terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang berkurang membuat ibu merasa nyaman sehingga kualitas tidurnya baik dan berkualitas.

Kata kunci: Hamil, Pijat, kualitas tidur

Abstract

The third trimester is pregnancy that starts at the 28th week until the 40th week. In the third trimester, complaints caused by stomach enlargement, physiological change, and hormonal changes will cause complaints to pregnant women. These complaints include back pain, leg cramps, abdominal discomfort, frequent urination, and 2sleep disturbances that are often experienced by pregnant women, even though their pregnancy is normal, sleep disorders are also often associated with depression in pregnant women. Pregnancy massage can be a solution for pregnant women who experience decreased sleep quality. Purpose: This study is a literature review that aims to examine various studies related to the application of pregnancy massage to changes in sleep quality for pregnant women in the third trimester. Method: The method of this article is a form of metadata analysis research using literature studies with the source used in the electronic database is Google Scholar using the keywords "Pregnancy Massage" and "sleep quality for third-trimester pregnant women". The articles used between 2017-2020, there are 10 national journals with 1 main or reference journal and 9 journals supporting this literature study. The discussion of literature review studies from ten jurnal studies can be combined and researched that pregnancy massage can provide a relaxing effect and improve blood circulation, the relaxing effect it causes makes maternal anxiety levels decrease and makes mothers relax, especially before delivery. Decreased anxiety makes the mother feel comfortable so that the quality of sleep is good and quality.

Keywords: *Pregnant, Massage, sleep quality*

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, hal yang harus diperhatikan adalah kebutuhan dasar manusia, terutama untuk menjaga

keseimbangan fisiologis dan psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan.[1] Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi insomnia

yang merupakan gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2010 dengan metode penelitian kuantitatif terhadap 158 responden ibu hamil, ditemukan 75% mengalami penurunan kualitas tidur (Tella et al 2016). Prevalensi nasional gangguan tidur selama kehamilan pada tahun 2013 sebesar 36,5%. Prevalensi ibu hamil trimester 1, 2 dan 3 dengan kategori sangat cemas pada pola tidur di Jawa Tengah adalah 15,2% pada trimester 1, 19,6% pada trimester 2 dan 22,8% pada trimester 3. Prevalensi ibu hamil pada trimester 1, 2 dan 3 mengalami peningkatan.

Di Surakarta, prevalensi ibu hamil primigravida dengan gangguan tidur pada trimester 1, 2 dan 3 adalah 11,6% (TM 1), 13,85%, (TM 2) dan 16,3% (TM 3). [2]

Untuk mengurangi gangguan tidur bidan dapat melakukan beberapa tindakan relaksasi otot progresif, pijat ibu hamil, hipnosis, yoga, terapi musik dan teknik pernapasan.[3] Pijat kehamilan berpengaruh positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stres, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, [4] serotonin untuk mengurangi nyeri punggung dan kaki, aktivitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat. , dan tingkat prematur pada bayi rendah.[5] Terapi gangguan tidur nonfarmakologis yang umum direkomendasikan untuk ibu hamil yaitu pijat kehamilan (61%), akupunktur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%). Pijat kehamilan paling banyak digunakan untuk mengobati gangguan pada ibu hamil.[5] Pijat ibu hamil yang dikenal masyarakat merupakan pijat tradisional yang dilakukan dengan cara paraji yang dilakukan tanpa memperhatikan titik-titik yang boleh atau tidak boleh dipijat. Pada dasarnya, kesehatan selama kehamilan tetap menjadi faktor yang perlu diperhatikan bagi ibu dan bayinya.[6] Penelitian ini merupakan studi literatur yang bertujuan untuk mengkaji berbagai penelitian terkait penerapan pijat kehamilan terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Metode penulisan artikel ini berupa penelitian analisis metadata menggunakan studi literatur dengan sumber yang digunakan dalam database elektronik adalah Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "Pijat Kehamilan" dan "kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga". Artikel yang digunakan antara tahun 2017-2020, terdapat 10 jurnal nasional dengan 1 jurnal utama atau referensi dan 9 jurnal pendukung studi literatur ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan pustaka utama menunjukkan bahwa pijat pada ibu hamil mempengaruhi kualitas tidur. Pijat ibu hamil memiliki efek positif dengan menurunkan hormon kortisol sehingga mengurangi stres, Neropineprin mengurangi kecemasan, serotonin mengurangi rasa sakit pada punggung dan kaki, aktivitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat. Pemberian pijatan selama 20 menit, dengan frekuensi empat kali selama dua minggu. Pijat Kehamilan membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan oleh perubahan hormonal selama kehamilan, meningkatkan kualitas tidur dan juga meningkatkan perasaan bahagia pada ibu hamil.[7] Pijat kehamilan dilakukan dua kali seminggu selama lima minggu dan berlangsung selama 20 menit dan dilakukan secara teratur. Kualitas tidur ibu menjadi lebih baik setelah pijat kehamilan (menggosok, menggosok, memijat) pada bagian tubuh yang akan dipijat. Manfaat pijat ibu hamil ini mampu memberikan efek relaksasi dan melancarkan peredaran darah, efek relaksasi yang menyebabkan tingkat kecemasan ibu berkurang dan membuat ibu rileks terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang berkurang membuat ibu merasa nyaman sehingga kualitas tidurnya baik dan berkualitas.[8]

Artikel tinjauan literatur [9] menyatakan bahwa pijat untuk ibu hamil memiliki efek yang lebih besar pada peningkatan kualitas tidur. Sebuah penelitian terhadap 131 ibu hamil trimester ketiga menyatakan bahwa ibu hamil yang tidur kurang dari enam jam di malam hari memiliki risiko persalinan lama. Manfaat pijat ibu hamil membantu mengurangi keluhan ibu seperti nyeri punggung bawah, edema pada tangan dan kaki. Pengaruh pijat ibu hamil terhadap kualitas tidur menggunakan teknik pijat penuh kasih. Mekanisme pemijatan pada ibu hamil dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan teknik

effleurage, petrissage, dan accupressure pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi ibu hamil. Dan perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan mulai dari trimester pertama hingga trimester ketiga. Perubahan yang terjadi selama kehamilan misalnya dengan membesar rahim akan mempengaruhi pemenuhan istirahat tidur karena sulitnya menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormonal dapat menyebabkan perubahan psikologis yang membuat sulit untuk tidur. Teknik pijat penuh kasih dilakukan dengan relaksasi pernapasan untuk meningkatkan kualitas tidur, teknik pijat diri dengan menggosok, menggosok, dan memijat.[10]

Ibu hamil yang melakukan pemijatan dengan teknik pijat effleurage untuk nyeri punggung, ibu merasa tidak nyaman melakukan aktivitas, mengalami nyeri punggung dalam jangka waktu lama. Cara menggunakan teknik Effleurage Massage berupa sapuan lembut, lambat, dan panjang atau terputus-putus. Teknik ini menghasilkan efek reaksi. Mekanisme pijat effleurage adalah salah satu prosedur pijat yang tersedia untuk ibu hamil dengan melakukan sapuan lembut pada vertebra lumbal, vertebra toraks dengan tekanan ringan, percobaan, ringan sehingga menimbulkan efek relaksasi.[5] Peningkatan kadar progesteron menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari terutama pada trimester pertama. Mekanisme pemijatan pada ibu hamil dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan teknik effleurage, petrissage, dan accupressure pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan relaksasi ibu hamil.[11]

Cara mengurangi nyeri punggung ibu dapat dilakukan beberapa hal seperti : jalan pagi, menggunakan bantal tambahan sebagai penopang pinggang dan punggung saat tidur, relaksasi, senam hamil, pijat, berendam di air hangat dapat melemaskan otot dan agar hamil wanita trimester III mengurangi aktivitas dan menjaga postur, tulang belakang harus selalu lurus dan tidak bengkok. Bisa juga mengatur posisi ibu. Manfaat pijat prenatal Pijat pada ibu hamil dapat membantu mengeluarkan produk metabolisme tubuh melalui sistem limfatik dan peredaran darah, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi.[8] Pijat adalah

aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat adalah salah satu cara untuk mengeluarkan kesehatan tubuh dan pikiran.[3] Pijat digunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Oleh karena itu, pijat dipercaya sangat efektif untuk mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur.[6]

Mekanisme pemijatan ibu hamil dengan pemijatan tepat pada sasaran tidak boleh dilakukan pada kaki, tangan, punggung, bahu dan panggul. Hindari memijat daerah perut karena akan menyebabkan kontraksi, dan juga pijat di tempat yang aman. Setelah melakukan pemijatan yang benar, ibu akan merasa rileks yang menyebabkan kualitas tidur ibu hamil berubah menjadi lebih baik. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk menurunkan angka kejadian gangguan tidur adalah akuyoga antenatal dan pijat kehamilan. Yoga dan pijat akan menghasilkan lebih banyak endorfin yang berfungsi memberikan ketenangan, mengatasi stres selama kehamilan. Pijat kehamilan yang paling baik adalah dengan posisi menyamping (*sideways*), posisi ini dianjurkan miring ke kiri dan menggunakan salah satu bantal untuk menopang kepala dan leher. Posisi terlentang (*supine*) tidak dianjurkan pada kehamilan trimester ketiga. Titik pijat aman dalam memijat ibu hamil dan sangat penting bagi ibu hamil untuk tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena akan menyebabkan kontraksi.[2]

SIMPULAN DAN SARAN

Pijat untuk ibu hamil membuat rileks dan memenuhi istirahat karena dapat meningkatkan kualitas tidur pada trimester ketiga. Dampak kualitas tidur yang buruk terhadap kesehatan dapat menyebabkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas.

Posisi saat pemijatan dalam posisi menyamping, dianjurkan miring ke kiri, gunakan salah satu bantal untuk menopang kepala dan leher. Posisi supinasi (terlentang) tidak dianjurkan. Titik aman pemijatan dalam pemijatan ibu hamil sebaiknya berada pada titik yang aman dan tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena akan menyebabkan kontraksi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Tyastika Mitayani; Induniasih; RR. Sri Arini W Rinawati, "Penerapan Terapi Musik Pada Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Bpstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul," 2018, pp. 1–12.
- [2] L. Juwita, "Literature Review: Complementary Therapy of Acupressure on Point of Pericardium 6 for Overcoming Nausea and Vomiting in Early Pregnancy," *J. Ners Lentera*, vol. 3, no. 1, pp. 40–50, 2015.
- [3] Dheska Arthyka Palifiana; Sri Wulandari, "Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati," in *Prosiding Seminar Nasional seri 8. Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari* Yogyakarta, 27 September 2018 *Diseminasi Hasil-Hasil Penelitian*, 2018, pp. 31–40.
- [4] I. Lenny and R. Mekar, "Manajemen Nyeri Menggunakan Terapi Musik Pada Pasien Post Sectio Caesarea (Studi Kasus Di Rsud Pasar Rebo Tahun 2013)," *J. Ilm. WIDYA*, vol. 2, no. 3, pp. 17–22, 2014.
- [5] R. N. H. Prananingrum, "Hubungan Usia Ibu Dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta," *Avicenna J. Heal. Res.*, vol. 1, no. 2, pp. 38–43, 2018.
- [6] P. E. I. K. Sejati, "Efektivitas Acuyoga (Accupressure dan Yoga) Antenatal dan Kehamilan Pijat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung dan Gangguan Tidur pada Wanita Hamil Trimester III di RS dr. Aisyatul Mukminah Sp. OG (K) Praktek di Tulungagung Putri," *J. Kualitas Kesehatan. Masy. Vol.*, vol. 1, no. 1, pp. 77–89, 2018.
- [7] K. Resmaniasih, "Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga," *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 93–99, 2018.
- [8] Fithriyah, "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." Program Studi Diploma Iv Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, 2018.
- [9] Sulisdiana, "Pengaruh Pijat Bumil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Bidan A Desa Karang Nongko Kec.Sooko Kabupaten Mojokerto," In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-1 Tahun 2017* /, 2017, pp. 154–156.
- [10] R. Prananingrum and N. Hidayah, "Efektivitas Loving Massage In Pregnancy Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida," *GASTER*, vol. XVI, no. 2, pp. 168–176, 2018.
- [11] R. Widiyanti, "Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III," in *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | ISSN 2654-5411*, 2018, vol. 1, no. 1, pp. 497–502.