

Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui *Pregnant Massage* di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati

Siti Ni'amah^{1*}, Sri Hadi Sulistyaningsih²

Sarjana Kebidanan Stikes Bakti Utama Pati^{1,2}

E-mail: sitiniamah6@gmail.com

Abstrak: Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 4 tahapan meliputi tahap survei, kemudian tahap pelaksanaan, tahap pendampingan dan tahap monitoring dan evaluasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi dengan ceramah tanya jawab serta diskusi untuk memberikan pengetahuan ibu hamil mengenai *pregnant massage* yang meliputi definisi, teknik *pregnant massage*, tujuan atau manfaat serta langkah-langkah dalam *pregnant massage* kemudian klarifikasi materi *pregnant massage* ibu hamil dan demonstrasi dan praktik penerapan *pregnant massage* pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebanyak dua kali dalam satu semester yaitu pada tanggal 19 Mei 2022 dan tanggal 16 Juni 2022. Setelah dilakukan kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *pregnant massage*, ibu hamil mampu mempraktikkan *pregnant massage* serta keluhan susah tidur yang dirasakan ibu hamil berkurang. Tindak lanjut dari kegiatan Pengabdian adalah adanya program lanjutan dengan melakukan kegiatan pijat hamil secara rutin dan pemberian materi tentang pijat hamil saat kegiatan kelas ibu hamil.

Kata Kunci: ibu hamil, *pregnant massage*, kualitas tidur

Pendahuluan

Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Robin, 2015).

Hasil penelitian Elis (2014) tentang pola tidur ibu hamil trimester III di BPM punggging Mojokerto menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 81% berdasarkan jumlah tersebut diperoleh dari jumlah frekuensi ibu terbangun 50% dan ibu yang mengalami ketidakpuasan saat tidur sebesar 31%. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015). Provinsi Jawa tengah jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 643.557 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014). Fenomena yang terjadi Puskesmas Pati menempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM dalam pelayanan komplikasi kebidanan. Hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan Jawa tengah 2015).

Wahyuni (2013) pada hasil risetnya, menyatakan secara umum ibu hamil membutuhkan

tidur 7-8 jam setiap hari, kurang dari waktu tersebut akan berdampak pada kesehatannya. Hasil penelitiannya didapatkan bahwa kuantitas tidur tidak banyak berpengaruh pada kondisi kehamilan trimester pertama dan kedua kehamilan. Namun, di trimester ketiga terjadi peningkatan tekanan darah tinggi sekitar 3,72 mmHg lebih tinggi pada ibu hamil yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam sehingga dapat menyebabkan resiko *pre-eklamsia* lebih tinggi.

Usaha dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan pijat hamil. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur tidak bergantung pada kuantitas tidur namun faktor yang mempengaruhi sama. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Siregar, 2011).

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat atau *massage* adalah salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*. *Massage* adalah sebagai pijat yang telah di sempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Ihca, 2014)

Pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering dialami ibu hamil. Jenis pijatan disesuaikan dengan perubahan tubuh ibu hamil (Ihca, 2014) Pada trimester III pada umumnya wanita mengalami sulit tidur adapun faktor penyebabnya yaitu perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang karena terjadi peregangan tulang-tulang terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambah besarnya kehamilan (Siagallan, 2011). Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Janiwarty, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Ni'amah (2020) tentang pengaruh pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil responden yang melakukan pijat hamil dan mengalami kualitas tidur baik ada 14 orang (46,6%), responden yang tidak melakukan pijat hamil mengalami kualitas tidur baik ada 6 orang (20,0%) sedangkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk ada 10 orang (33,4 %). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adapengaruh pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III dari hasil uji T berpasangan didapatkan nilai p value=0,001 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan pijat hamil.

Berdasarkan survey data yang dilakukan observasi pada ibu hamil trimester III di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati sebanyak 10 responden, didapatkan hasil 4 ibu hamil yang tidak mengikuti *pregnant massage* secara rutin mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur ibu hamil buruk, yaitu ibu hamil sering terbangun, sedangkan 6 ibu hamil yang mengikuti *pregnant massage* secara rutin kualitas tidurnya baik.

Untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil maka Stikes Bakti Utama Pati melaksanakan

pengabdian masyarakat dengan kegiatan penyuluhan tentang pregnant massage dan praktik pregnant massage secara sederhana yang dapat dilaksanakan secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan atas dasar kebutuhan masyarakat, hasil penelitian sebelumnya dan sebagai aplikasi teknologi tepat guna dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Pemberian edukasi dengan ceramah tanya jawab serta diskusi untuk memberikan pengetahuan ibu hamil mengenai pregnant massage yang meliputi definisi teknik *pregnant massage*, tujuan atau manfaat dari pijat serta langkah-langkah dalam *pregnant massage*.
2. Klarifikasi materi *pregnant massage* pada ibu hamil
3. Demonstrasi dan praktik penerapan *pregnant massage* pada ibu hamil

Hasil

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 19 Mei 2022 jam 15.00 wib – selesai di Aula balai Desa Tondomulyo Kecamatan jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 1 bidan, 2 kader dan 11 ibu hamil. Pada tahap ini, sebelumnya dilakukan penyegaran terlebih dahulu kepada ibu hamil dengan kegiatan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pregnant massage yang meliputi definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan langkah-langkah pregnant massage untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu hamil kurang mengetahui dan memahami tentang pregnant massage dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Selanjutnya dilakukan edukasi dengan menyampaikan materi tentang pregnant massage yang meliputi dari definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan langkah-langkah pijat hamil. Metode yang digunakan adalah tanya jawab, diskusi, pemutaran video langkah-langkah pijat hamil, demonstrasi dan simulasi pregnant massage oleh ibu hamil. Selain materi pregnant massage juga diberikan materi tentang relaksasi mengingat yang hadir pada saat itu tidak hanya ibu hamil trimester III tetapi juga ada yang Trimester I dan II. Sehingga semuanya mendapatkan ilmu tentang relaksasi yang dapat dilakukan selama hamil. Pada akhir kegiatan disampaikan juga kepada ibu hamil untuk melakukan gerakan pregnant massage di rumah atau di kegiatan kelas ibu hamil serta dilakukan evaluasi kembali kepada ibu hamil melalui posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Hasil evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan antara lain:

1. Peserta memperhatikan dengan baik pemberian informasi tentang definisi, tujuan, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan gerakan pregnant massage untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.
2. Peserta sangat tertarik dan kooperatif dalam memperagakan ulang pregnant massage karena memang belum pernah mendapatkan pada saat kegiatan kelas ibu hamil.
3. Peserta antusias mengikuti kegiatan dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait

manfaatnya apa saja langkah pregnant massage tersebut.

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang definisi, tujuan, indikasi, kontra indikasi, persiapan dan langkah –langkah pregnant massage untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Tondomulyo. Pelaksanaan kegiatan yang kedua dilaksanakan pada hari kamis tanggal 16 Juni 2022 jam 09.00 wib – selesai. Dalam kegiatan diawali dengan evaluasi kepada ibu hamil apakah sudah melakukan langkah pregnant massage seperti yang sudah diajarkan, hasil tidak semua melakukan gerakan pregnant massage karena beberapa ibu hamil masih ragu. Kegiatan selanjutnya dilakukan pemeriksaan kepada ibu hamil dan dilakukan wawancara. Dari hasil evaluasi terdapat ibu hamil yang melakukan pregnant massage dan menyampaikan nyaman serta keluhan susah tidur berkurang, sedangkan pada ibu hamil yang lain tidak melakukan gerakan pregnant massage masih ada keluhan susah tidur.

Diskusi

Setelah dilakukan kegiatan, menunjukkan hasil terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang apa itu pregnant massage dan bagaimana gerakan pregnant massage untuk membantu peningkatan kualitas tidur ibu hamil serta terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil yang melakukan gerakan pregnant massage dan terdapat pengurangan keluhan susah tidur yang dirasakan.

Kesimpulan

Kesimpulan yang di dapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

1. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pijat hamil
2. Meningkatnya kemampuan ibu hamil dalam melakukan pregnant massage untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pengakuan/Acknowledgements

Mitra dalam kegiatan ini adalah kepala desa, bidan desa yang bersedia mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang dibuktikan dengan surat kesediaan kerjasama, memberikan fasilitas sarana dan prasarana pendukung dalam kegiatan serta pemberian akses data dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

Daftar Referensi

- Nugroho., dkk., 2014, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta
- Prawirohardjo, S., 2015, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Puspita, E., 2014, *Aktifitas fisik dan Gaya hidup dengan kualitas tidur pada ibu hamil TM III*, Jurnal Kebidanan, vol.3, no.3
- Rafknowledge., 2015, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Elex Media Komputindo, Jakarta
- Siregar, M., 2016, *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*, Flash books, Yogyakarta
- Siti., 2016, *Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan*

Sesudah Senam Yoga, journal kebidanan, vol.5, no.4

Harsono, T. 2013. *Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi*. Yogyakarta: Platinum

Manuaba, I.B.G, dkk. 2017. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Manuaba, I.B.G. 2013. *Buku Ajar Pengantar Kuliah Teknik Operasi Obstetri dan Keluarga Berencana*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Jakarta: EGC

Ulfa, 2017. *Ketidakhayakmanan yang menyertai kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Varney, H 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC
Varney, Helen, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 14*. Jakarta EGC