

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang masalah

Kehamilan merupakan terjadinya proses pertemuan antara sperma dan ovum secara alami yang menghasilkan sel tunggal (zigot) (Janiwarti & Pieter, 2013; Taufan, 2014). Selama kehamilan seorang wanita hamil akan mengalami perubahan fisiologis. Rasa mual, muntah, meriang dan lemas akan dirasakan pada wanita yang hamil muda. Akan tetapi pada kehamilan trimester ketiga terjadinya pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal hal tersebut menimbulkan berbagai keluhan pada wanita hamil (Venkata & Venkateshiah, 2009).

Macam-macam keluhan yang dirasakan oleh wanita hamil di trimester tiga yaitu napas terasa sesak, nyeri punggung bagian bawah, haemorrhoid, gangguan tidur, nyeri pada area pelvis, pusing, kram perut, sering buang air kecil dan rasa tidak nyaman akibat kontraksi yang muncul tiba-tiba. Salah satu keluhan pada wanita hamil yang sering terjadi yaitu adanya gangguan dengan tidurnya, walaupun kehamilannya normal (Pieter & Lubis, 2010; Prawirohardjo, 2010; Santiago, Nolledo, & Kinzier, 2001).

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil, yaitu perubahan fisik maupun psikologis karena adanya pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi dan janin. Perubahan fisik yang terjadi pada wanita hamil selama kehamilan diantaranya berupa mulai membesarnya payudara, perut dan juga panggul, berat badan bertambah, kaki dan tangan membesar, terlihat lemah dan tubuh tampak lesu (Pieter & Lubis, 2010; Rafknowledge, 2004; Susanti, 2008).

Selain terjadi perubahan fisik, wanita hamil juga mengalami perubahan emosi diantaranya seperti perasaan takut, sedih dan senang meskipun hanya dalam beberapa menit, cenderung sensitif, mudah cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ambivalen

dan insomnia (Pieter & Lubis, 2010). Pada trimester tiga, perubahan fisik yang meningkat seperti kondisi perut yang semakin besar mengakibatkan wanita hamil susah bergerak, cepat lelah dan cemas sehingga menyebabkan suasana emosi susah untuk diatur dan menjadi lebih sensitif (Urva & Wasisto, 2012). Membesarnya uterus memengaruhi jumlah kebutuhan waktu dari tidur, hal ini di karenakan wanita hamil tidak bisa mendapatkan posisi yang menurutnya nyaman. Dan penyebab lain terjadinya insomnia pada wanita hamil yaitu karena adanya perubahan psikis akibat perubahan hormone yang dialaminya (Tiran, 2007 dalam Wita, 2011).

Manusia selama hidup memanfaatkan sepertiga waktu dalam sehari untuk tidur. Menurut Sharma dan Franco (2004) menjelaskan wanita hamil 97% mendapatkan masalah gangguan pada trimester tiga. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa sebanyak 97.3% pada trimester ketiga wanita hamil setiap malam selalu terbangun 3-11 kali.

Gangguan tidur pada wanita hamil akan menimbulkan depresi dan stress yang akan berdampak langsung pada janin yang dikandung. Stress ringan akan menyebabkan peningkatan denyut jantung pada janin. Sedangkan stress yang berat dan lama membuat janin menjadi hiperaktif (Field, Diego, Reif, Figueiredo, Schan, & Khun, 2006). Menurut Bambang (2006) kualitas tidur yang menurun pada wanita hamil bisa menyebabkan menurunnya konsentrasi dan kesehatan fisik, mudah lelah, malas bekerja, badan pegal-pegal, dan sensitif marah. Sehingga menyebabkan beban pada kehamilan menjadi semakin bertambah.

Salah satu intervensi keperawatan yang bisa diberikan untuk menangani insomnia dan gangguan tidur selama kehamilan yaitu dengan terapi masase (Bobak, 2005; Ezzo, 2007). Terapi masase merupakan salah satu cara pengobatan yang efektif, tidak ada efek samping dan aman karena bisa dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan jasa orang

yang memiliki keahlian dalam bidang masase (Firdaus, 2011). Terapi masase merupakan terapi komplementer yang paling banyak dan aman digunakan. Terapi komplementer dengan sentuhan yang memberikan rasa nyaman dengan memberikan tekanan dan melakukan pergerakan ditubuh (Falkensteiner, Mantovan, Miller, & Them, 2011).

Secara umum terapi masase menurut Muslikh (2015) ada lima teknik dasar: meremas (*petrisage*), mengusap (*effleurage/stroking*), menekan (*friction*), menggetar (*vibration*), dan memukul (*tapotement*). Saat nyeri terjadi di area punggung dan pinggang, masase *effleurage* bisa diberikan. Dimana masase *effleurage* merupakan teknik memijat dengan usapan lembut tanpa putus-putus, lambat dan panjang, caranya menggunakan kedua tangan menekan dengan lembut memakai ujung jari dan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit. Tujuan dari masase *effleurage* dapat meningkatkan relaksasi dan sirkulasi darah (Kozier, 2010; Padila, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hollenbach, Broker, Herlehy, dan Stuber (2013) mengatakan bahwa dari intervensi non farmakologi terapi masase dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Menurut penelitian Adams (2010) tentang manajemen nyeri menjelaskan terapi masase dapat mengurangi nyeri, menurunkan emosional, relaksasi, dan kemampuan untuk tidur. Sedangkan hasil penelitian Richaldis (1998) dalam Berman (2009) menjelaskan bahwa masase punggung dapat meningkatkan kualitas tidur.

Terapi masase dapat membantu pikiran menjadi rileks sehingga stress bisa berkurang. Selain itu terapi masase dapat membuat perasaan menjadi nyaman, dimana saat dilakukan masase terjadi pelepasan endorfin, zat kimia otak (neurotransmitter). Manfaat yang dapat dirasakan secara langsung dari masase sendiri salah satunya yaitu seluruh tubuh menjadi rileks dan pikiran tenang sehingga saat tidur merasa nyaman (Wahyuni & Ni'mah, 2013)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di klinik bidan Nunuk Priyati, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya selama bulan Agustus 2016 sebanyak 42 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III. 80% ibu hamil diantara mereka mengalami kesulitan tidur, 60% ibu hamil hanya memenuhi kebutuhan tidurnya sekitar 5 jam/hari, hal tersebut dikarenakan pada malam hari ibu hamil selalu bangun karena ingin buang air kecil, merasakan nyeri bagian punggung, nyeri pada ulu hati dan merasa kurang nyaman dengan kondisi fisiknya. 20% lainnya mengatakan cemas memikirkan proses persalinannya sehingga tidurnya kurang maksimal. Sedangkan 20% ibu hamil lainnya mengatakan tidak mengalami gangguan tidur. Bidan sendiri menyarankan untuk mengatasi masalah tidur, saat tidur ibu hamil dianjurkan untuk tidur miring kesamping kiri, punggung diberi bantalan begitu juga dibawah kaki agar tubuh menjadi rileks. Selain itu ibu hamil bisa melakukan massase atau senam hamil.

Sebanyak 10 ibu hamil yang diwawancarai, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur mereka mengatakan, setiap ingin tidur mereka hanya tiduran ditempat tidur dengan posisi miring ke kiri sampai tertidur. Dan dari mereka, tidak ada ibu hamil yang melakukan masase *effleurage*. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti tentang Efektifitas Masase *Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Nunuk Rahayuö.

## **B. Rumusan masalah**

Selama kehamilan seorang wanita hamil akan mengalami banyak perubahan. Baik itu perubahan fisik atau perubahan psikologis, seperti kondisi perut yang semakin besar dan perasaan cemas selama kehamilan. Dari perubahan tersebut menyebabkan terjadinya gangguan tidur terutama pada ibu hamil trimester tiga. Sehingga kualitas tidur ibu hamil

menurun. Kualitas. Masase *effleurage* merupakan masase sentuhan mengusap pada punggung dimana diterapkan sebagai cara pengobatan yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Manfaat yang dapat dirasakan secara langsung dari massage sendiri salah satunya yaitu seluruh tubuh menjadi rileks dan pikiran tenang sehingga saat tidur merasa nyaman. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di klinik bidan Nunuk Priyati, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya selama bulan Agustus 2016 sebanyak 42 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III. 80% ibu hamil diantara mereka mengalami kesulitan tidur. Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah pada penelitian ini, penulis tertarik untuk meneliti tentang bagaimana efektifitas massage *effleurage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III ?ö.

### **C. Tujuan penulisan**

#### **1. Tujuan umum**

Mengetahui efektifitas masase *effleurage* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Diketuainya karakteristik responden (nama inisial, umur, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas dan usia kehamilan responden).
- b. Diketuainya kualitas tidur sebelum dilakukan terapi masase *effleurage* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- c. Diketuainya kualitas tidur setelah dilakukan terapi masase *effleurage* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
- d. Diketuainya perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan terapi massage *effleurage* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

- e. Diketuahuinya efektifitas pemberian massage *effleurage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

#### **D. Manfaat penulisan**

##### **1. Bagi Profesi**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber pengetahuan dan strategi perawat dalam rangka meningkatkan pelayanan keperawatan dan memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada ibu hamil.

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan tentang efektifitas masase *effleurage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dan bermanfaat untuk menunjang proses pembelajaran di Universitas khususnya Fakultas Ilmu Keperawatan, serta menjadi data dasar dan data pendukung bagi penelitian- penelitian selanjutnya.

##### **3. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada masyarakat khususnya bagi ibu yang hamil mengenai manfaat dan tujuan yang diperoleh dengan melakukan masase *effleurage* yang dapat meningkatkan kualitas tidur.