

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 3, Nomor 10, Januari 2025, Halaman 172-181
Licenced by CC BY-SA 4.0
ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.14863299)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14863299>

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024

¹Siti Wahyuni, ²Magdalena, ³Milka Anggraeni
^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Abstrak

Kabupaten Garut, gangguan tidur pada ibu hamil sekitar 67% sedangkan di Puskesmas Sukamukti, angka kejadian gangguan tidur bahkan lebih tinggi, mencapai 70%. Dampak dari kualitas tidur yang buruk ini tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi janin. Salah satu cara Untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah relaksasi progresif. Teknik ini melibatkan pengendalian ketegangan otot secara sistematis dengan menenangkan pikiran dan tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pre test - post test whit control group design. Populasi pada penelitian seluruh ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 dan dibagi dalam dua kelompok yaitu 18 orang pada kelompok eksperimen dan 18 orang pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian diperoleh kualitas tidur ibu hamil kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi sebesar 13,5 dan sesudah diberikan intervensi menjadi 6,28. Pada kelompok kontrol saat kunjungan pertama sebesar 13,06 menjadi 12,89 pada kunjungan kedua. Hasil bivariat diperoleh p-value 0,000 artinya terdapat pengaruh yang signifikan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan, selain itu juga diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi progresif dalam meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Ibu hamil

Abstract

Garut Regency, sleep disorders in pregnant women are around 67% while in Sukamukti Health Center, the incidence of sleep disorders is even higher, reaching 70%. The impact of poor sleep quality is not only felt by the mother, but can also affect the fetus. One way to overcome sleep disorders in pregnant women is progressive relaxation. This technique involves systematic control of muscle tension by calming the mind and body, which can ultimately improve sleep quality. The purpose of the study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. This study used a quasi-experimental with a pre-test - post-test with control group design. The population in the study were all pregnant women in the third trimester with sleep disorders. The number of samples in this study was 36 and was divided into two groups, namely 18 people in the experimental group and 18 people in the control group. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study obtained the sleep quality of pregnant women in the experimental group before being given the intervention of 13.5 and after being given the intervention became 6.28. In the control group during the first visit it was 13.06 to 12.89 on the second visit. The bivariate results obtained a p-value of 0.000, meaning that there is a significant effect of progressive muscle relaxation on the sleep quality of pregnant women in the third trimester. This study is expected to provide a safe and effective non-pharmacological alternative to improve sleep quality during pregnancy, in addition it is also expected to increase scientific insight into the effectiveness of progressive relaxation techniques in improving sleep quality, especially in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, Pregnant Women

Article Info

Received date: 29 December 2024

Revised date: 15 January 2025

Accepted date: 31 January 2025

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang membawa perubahan besar, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan ini terutama terlihat jelas pada trimester ketiga kehamilan, di mana tubuh wanita harus beradaptasi dengan peningkatan ukuran janin, perubahan hormonal, dan persiapan tubuh untuk proses persalinan. Salah satu masalah umum yang

sering dialami oleh ibu hamil pada tahap ini adalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada trimester ketiga dapat berupa insomnia, apnea tidur, atau seringnya terbangun di malam hari (Facco et al., 2020). Kondisi ini terjadi karena berbagai faktor seperti perubahan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur, frekuensi buang air kecil yang meningkat, serta kecemasan menjelang persalinan (Mendes et al., 2021).

Kualitas tidur pada ibu hamil adalah faktor krusial yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga perkembangan janin. Tidur yang berkualitas memungkinkan tubuh untuk melakukan perbaikan sel, regulasi hormon, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selama kehamilan, terutama di trimester ketiga, kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas menjadi semakin penting karena tubuh ibu bekerja lebih keras untuk mendukung pertumbuhan janin dan mempersiapkan diri untuk persalinan (Sedov et al., 2022).

Gangguan tidur pada ibu hamil bukanlah masalah yang dapat dianggap sepele. Menurut World Health Organization (WHO) secara global, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil sangat tinggi yaitu sekitar 60-70% ibu hamil mengalami berbagai bentuk gangguan tidur, terutama pada trimester ketiga (Wang et al., 2021). Studi dari Wang et al. (2021) menunjukkan bahwa di Amerika Serikat, sekitar 76% wanita hamil melaporkan mengalami gangguan tidur, dengan 27% di antaranya menderita insomnia berat (Facco et al., 2020). Di negara-negara berkembang, seperti Indonesia, angka ini tidak jauh berbeda. Wulandari et al. (2022) melaporkan bahwa sekitar 65% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur pada trimester ketiga, dengan sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan tidur yang signifikan.

Provinsi Jawa Barat, terutama di Kabupaten Garut, gangguan tidur pada ibu hamil juga menjadi perhatian serius. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 67% ibu hamil di daerah tersebut melaporkan mengalami gangguan tidur selama trimester ketiga (Dinkes Garut, 2023). Di Puskesmas Sukamukti, yang menjadi salah satu pusat pelayanan kesehatan ibu hamil di Kabupaten Garut, angka kejadian gangguan tidur bahkan lebih tinggi, mencapai 70% dari total ibu hamil yang tercatat (Puskesmas Sukamukti, 2023). Data ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil merupakan masalah yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya pelayanan kesehatan.

Penurunan kualitas tidur selama kehamilan dapat berdampak signifikan pada kesehatan ibu. Ibu hamil yang kurang tidur lebih rentan mengalami kelelahan berlebihan, gangguan suasana hati, dan penurunan daya tahan tubuh. Selain itu, kurangnya kualitas tidur juga berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan seperti preeklampsia, diabetes gestasional, dan persalinan prematur (Mindell et al., 2021). Dampak dari kualitas tidur yang buruk ini tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat mempengaruhi janin. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur lebih mungkin melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah dan meningkatkan risiko gangguan perkembangan saraf pada anak (Okun et al., 2020). Oleh karena itu, memastikan ibu hamil mendapatkan tidur yang berkualitas menjadi salah satu prioritas dalam perawatan kehamilan.

Banyak ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor fisik dan psikologis, seperti perubahan hormon, peningkatan frekuensi buang air kecil, serta ketidaknyamanan fisik yang diakibatkan oleh ukuran perut yang semakin membesar (Facco et al., 2020). Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil sangat kompleks dan multifaktorial. Selain perubahan hormonal yang drastis, peningkatan tekanan darah, dan perubahan posisi tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan kekhawatiran tentang persalinan juga berperan besar (Pires et al., 2022). Stres dan kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk tertidur atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Dampak jangka panjang dari gangguan tidur yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan kelelahan kronis, yang dapat mengurangi kemampuan ibu untuk merawat dirinya sendiri dan bayi setelah persalinan (Rosa et al., 2020).

Untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, berbagai intervensi telah diusulkan, mulai dari pendekatan farmakologis hingga non-farmakologis. Pendekatan farmakologis, meskipun efektif, sering kali tidak disarankan karena risiko efek samping pada ibu dan janin. Oleh karena itu, teknik non-farmakologis seperti terapi relaksasi menjadi pilihan yang lebih aman dan sering digunakan. Salah satu teknik yang terbukti efektif adalah relaksasi progresif. Teknik ini melibatkan pengendalian ketegangan otot secara sistematis dengan tujuan menenangkan pikiran dan tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas tidur (Rosa et al., 2020).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada berbagai populasi, termasuk ibu hamil. Sebuah penelitian di Australia oleh Johnson et al. (2022) mengungkapkan bahwa teknik ini secara signifikan dapat meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian lain di Indonesia yang dilakukan oleh Nurhayati et al. (2021) menemukan bahwa teknik relaksasi progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang berada di trimester ketiga. Penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik relaksasi progresif tidak hanya efektif tetapi juga dapat diterapkan secara luas dalam berbagai setting klinis.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, khususnya di Puskesmas Sukamukti, Kabupaten Garut. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan solusi praktis yang efektif dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka serta mengurangi risiko komplikasi yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan *pre test - post test with control group design*. Pada penelitian ini akan dilakukan observasi kualitas tidur pada ibu hamil kemudian intervensi teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut berjumlah sebanyak 36 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2020) jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 ibu hamil yang kemudian dibagi dalam dua kelompok dengan perbandingan 1:1 yaitu sebanyak 18 orang pada kelompok eksperimen dan sebanyak 18 orang pada kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024”. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 36 ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur dan dibagi dalam dua kelompok yaitu sebanyak 18 orang pada kelompok eksperimen dan sebanyak 18 orang pada kelompok kontrol. Hasil penelitian disajikan dalam dua bagian yaitu hasil univariat dan hasil bivariat. Hasil univariat menggambarkan keadaan kualitas tidur pada kedua kelompok berdasarkan *min*, *max* dan *mean* sebelum dan sesudah diberikan intervensi, sedangkan hasil bivariat menyajikan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Hasil Univariat

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen

Tabel 1. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024.

Hasil	Kelompok Eksperimen				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	18	12	16	13,50	1,098
Post-Test	18	4	8	6,28	1,320

Berdasarkan tabel 1. menunjukan bahwa dari 18 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi diperoleh hasil pengukuran kualitas tidur pada ibu hamil menggunakan PSQI dengan skor paling rendah sebesar 12, skor paling tinggi sebesar 16, dan skor rata-rata sebesar

13,50 dengan standar deviasi 1,098. Setelah diberikan intervensi diperoleh skor paling rendah sebesar 4, skor paling tinggi sebesar 8 dan skor rata-rata sebesar 6,28 dengan standar deviasi 1,320.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Kontrol Saat Observasi Pertama dan Kedua di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024

Hasil	Kelompok Kontrol				
	N	Min	Max	Mean	SD
Pre-Test	18	11	15	13,06	1,305
Post-Test	18	11	15	12,89	1,023

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 18 responden pada kelompok kontrol saat observasi pertama diperoleh hasil pengukuran kualitas tidur pada ibu hamil menggunakan PSQI dengan skor paling rendah sebesar 11, skor paling tinggi sebesar 15, dan skor rata-rata sebesar 13,06 dengan standar deviasi 1,305. Sedangkan pada observasi kedua diperoleh skor paling rendah sebesar 11, skor paling tinggi sebesar 15 dan skor rata-rata sebesar 12,89 dengan standar deviasi 1,023.

Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta perbedaan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Shapiro-Wilk* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kelompok eksperimen	N	<i>p-value</i>	Keterangan
Pre-Tes	18	0,073	Normal
Post-Tes	18	0,098	Normal
Kelompok kontrol			
Pre-Tes	18	0,069	Normal
Post-Tes	18	0,062	Normal

Berdasarkan tabel 3. diketahui nilai *p-value* untuk semua data $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji parametrik yaitu uji *Paired T-test* dan *Independent T-test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Hasil Analisis Uji *Paired T-test*

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut tahun 2024

Hasil	N	Kelompok Eksperimen		<i>p-value</i>	N	Kelompok Kontrol		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev			Mean	Std. Dev	
<i>Pretest</i>	18	13,50	1,098	0,000	18	13,06	1,305	0,547
<i>Posttest</i>	18	6,28	1,320		18	12,89	1,023	

Berdasarkan tabel 4. diperoleh nilai *p-value* pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan antara sebelum diberikan relaksasi otot progresif dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif sehingga disimpulkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai *p-value* $0,547 > 0,05$ artinya tidak terdapat perbedaan antara observasi pertama dan observasi kedua.

Hasil Analisis Uji *Independent Samples Test*

Sebelum melakukan uji independent, peneliti melakukan uji homogenitas data terlebih dahulu dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	N	<i>Post-Test</i>
----------	---	------------------

		Mean	sig
Kelompok eksperimen	18	6,28	0,124
Kelompok kontrol	18	12,89	

Berdasarkan tabel 5. diperoleh nilai *signifikansi* pada *posttest* kedua kelompok $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa varian semua kelompok data adalah sama (homogen).

Tabel 6. Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Sukamukti Kabupaten Garut Tahun 2024

Kelompok	Post-Test			p-value
	N	Mean	Std. Dev	
Eksperimen	18	6,28	1,320	0,000
Kontrol	18	12,89	1,023	

Berdasarkan tabel 6. diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Penelitian ini mengukur kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif, menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sebelum intervensi, skor PSQI menunjukkan kualitas tidur buruk dengan skor terendah 12, tertinggi 16, rata-rata 13,50, dan standar deviasi 1,098. Setelah diberikan intervensi, skor kualitas tidur membaik secara signifikan dengan skor terendah 4, tertinggi 8, rata-rata 6,28, dan standar deviasi 1,320. Penurunan skor rata-rata sebesar 7,22 poin menunjukkan adanya dampak positif dari teknik relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil sangat kompleks dan multifaktorial. Selain perubahan hormonal yang drastis, peningkatan tekanan darah, dan perubahan posisi tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur, faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan kekhawatiran tentang persalinan juga berperan besar (Pires et al., 2022). Stres dan kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk tertidur atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Dampak jangka panjang dari gangguan tidur yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan kelelahan kronis, yang dapat mengurangi kemampuan ibu untuk merawat dirinya sendiri dan bayi setelah persalinan (Rosa et al., 2020).

Untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, berbagai intervensi telah diusulkan, mulai dari pendekatan farmakologis hingga non-farmakologis. Relaksasi otot progresif adalah metode yang dikembangkan oleh Jacobson untuk menurunkan ketegangan otot yang berkaitan dengan stres dan kecemasan (Kusnadi, 2022). Selama kehamilan, terutama trimester III, ibu hamil sering menghadapi perubahan hormon seperti peningkatan kadar progesteron, kortisol, dan relaksin yang memengaruhi ritme tidur. Relaksasi otot progresif bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan mengurangi stres.

Proses relaksasi ini juga mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol, sehingga ibu hamil lebih mudah memasuki tahap tidur REM (*rapid eye movement*) yang penting untuk kualitas tidur optimal. Sebagai tambahan, teknik ini meningkatkan aliran darah dan oksigenasi jaringan tubuh, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri punggung, kram otot, dan gejala insomnia (Rahmawati, 2021).

Penelitian oleh Suryani (2023) juga menjelaskan bahwa peningkatan kualitas tidur dapat terjadi karena teknik ini merangsang pelepasan hormon melatonin, yang membantu tubuh menjaga ritme sirkadian. Melatonin adalah hormon yang berperan dalam mengatur tidur dan bangun. Oleh karena itu, mekanisme kerja relaksasi otot progresif sangat mendukung penurunan skor PSQI secara signifikan, seperti yang ditemukan pada penelitian ini.

Penelitian oleh Saraswati (2021) menyebutkan bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan skor PSQI dari rata-rata 14 menjadi 7 setelah

tiga minggu intervensi. Penelitian ini konsisten dengan hasil yang diperoleh pada studi saat ini, yaitu adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah teknik diterapkan. Selain itu, penelitian internasional oleh Chang et al. (2020) di Korea Selatan menemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif selama empat minggu mampu menurunkan skor PSQI hingga 50% pada ibu hamil dengan gangguan tidur kronis. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi otot progresif memiliki efektivitas yang universal, tidak terbatas pada wilayah atau budaya tertentu.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan skor PSQI pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif oleh responden. Peneliti juga menduga bahwa pelaksanaan yang dilakukan pada waktu yang tepat dan dalam kondisi lingkungan yang tenang memberikan hasil yang lebih optimal. Selain itu, tingkat motivasi responden untuk mengikuti teknik relaksasi secara teratur diduga menjadi faktor penting keberhasilan intervensi ini. Dukungan dari pasangan atau keluarga dalam menciptakan suasana rileks juga dianggap turut mempercepat perbaikan kualitas tidur.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Kontrol Saat Observasi Pertama Dan Kedua tanpa diberikan Intervensi

Pada kelompok kontrol, kualitas tidur ibu hamil trimester III diukur dua kali menggunakan PSQI tanpa intervensi. Pada observasi pertama, skor PSQI menunjukkan skor terendah 11, tertinggi 15, rata-rata 13,06, dan standar deviasi 1,305. Pada observasi kedua, skor sedikit menurun dengan skor terendah tetap 11, tertinggi tetap 15, dan rata-rata turun menjadi 12,89 dengan standar deviasi 1,023. Penurunan yang minimal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, kualitas tidur ibu hamil tidak mengalami perubahan signifikan dan tetap berada dalam kategori buruk.

Teori gangguan tidur pada ibu hamil menyebutkan bahwa tanpa adanya intervensi atau manajemen yang baik, kualitas tidur ibu hamil cenderung memburuk akibat perubahan hormonal dan fisik yang terus berlangsung. Faktor seperti nyeri punggung, tekanan janin pada kandung kemih, dan kecemasan tentang persalinan memperburuk kualitas tidur. Hal ini menjelaskan mengapa kelompok kontrol pada penelitian ini tidak menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam kualitas tidur (Dewi, 2023).

Menurut Rahman (2022), hormon kortisol yang meningkat pada trimester III dapat mengganggu ritme tidur dan meningkatkan frekuensi bangun malam. Tanpa intervensi, ibu hamil akan mengalami siklus tidur yang terganggu secara berulang, menyebabkan kualitas tidur tetap buruk meskipun ada sedikit adaptasi tubuh terhadap kondisi fisik.

Penelitian lain oleh Suryani (2023) menegaskan bahwa pola tidur ibu hamil yang buruk cenderung menetap tanpa bantuan intervensi karena faktor psikologis seperti kecemasan dan stres tidak teratasi dengan sendirinya. Oleh karena itu, data penelitian ini mendukung teori bahwa intervensi diperlukan untuk memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian oleh Anwar (2021) menemukan bahwa ibu hamil trimester III tanpa intervensi relaksasi memiliki skor PSQI rata-rata 13, serupa dengan hasil kelompok kontrol dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa terapi tambahan, ibu hamil menghadapi gangguan tidur yang konsisten. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian oleh Zhang et al. (2022) di Tiongkok, yang menunjukkan bahwa ibu hamil tanpa intervensi cenderung mempertahankan pola tidur buruk, dengan perubahan minimal pada skor PSQI antara observasi pertama dan kedua. Kedua penelitian ini menguatkan temuan bahwa tanpa intervensi, kualitas tidur ibu hamil sulit membaik secara alami.

Peneliti berasumsi bahwa tidak adanya perubahan signifikan pada kelompok kontrol disebabkan oleh tidak dilakukannya intervensi yang dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Peneliti juga menduga bahwa faktor lingkungan, seperti kebisingan rumah atau kurangnya dukungan pasangan, dapat memperburuk kualitas tidur pada kelompok ini. Selain itu, variasi skor yang minimal pada kelompok kontrol mungkin disebabkan oleh perbedaan tingkat adaptasi individu terhadap gangguan fisik yang dialami selama kehamilan.

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Pada kelompok eksperimen, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi, dengan p-value sebesar 0,000 ($<0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan signifikan antara skor PSQI observasi pertama dan kedua (p-value sebesar 0,547 $> 0,05$), dengan rata-rata skor yang tetap berada dalam rentang buruk, yaitu 13,06 menjadi 12,89. Hasil ini menegaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif

memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III, sedangkan tanpa intervensi, kualitas tidur cenderung tidak berubah secara bermakna.

Relaksasi otot progresif adalah teknik pengendalian stres fisik dan psikologis yang dikembangkan oleh Jacobson pada tahun 1929. Prinsip utamanya adalah mengurangi ketegangan otot secara sistematis untuk menciptakan respons relaksasi yang menenangkan sistem saraf pusat. Dalam konteks kehamilan, terutama pada trimester III, ibu hamil sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisik, hormonal, dan psikologis, seperti nyeri punggung, kram otot, tekanan janin, dan kecemasan tentang persalinan (Kusnadi, 2022).

Relaksasi otot progresif membantu mengatasi masalah ini melalui beberapa mekanisme fisiologis:

Pengaktifan Sistem Parasimpatik: Teknik ini merangsang sistem parasimpatik yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (respons “fight or flight”) dan mengurangi stres. Hal ini berdampak langsung pada penurunan hormon kortisol, yang sering meningkat selama kehamilan dan mengganggu tidur (Rahmawati, 2021).

Peningkatan Produksi Melatonin: Relaksasi mendukung peningkatan hormon melatonin, yang membantu mengatur ritme sirkadian dan mempersiapkan tubuh untuk tidur. Ibu hamil yang mendapatkan teknik ini lebih mudah memasuki fase tidur nyenyak (deep sleep) dibandingkan mereka yang tidak melakukan intervensi (Dewi, 2023).

Pengurangan Ketegangan Otot: Proses pengencangan dan pelepasan otot pada teknik ini meningkatkan aliran darah ke jaringan, mengurangi rasa sakit, dan memberikan rasa nyaman pada tubuh (Santoso, 2023). Hal ini sangat penting bagi ibu hamil trimester III yang sering mengalami ketegangan otot akibat perubahan postur tubuh.

Menurut teori adaptasi sirkadian oleh Moore-Ede (Rahman, 2022), tidur yang berkualitas bergantung pada keseimbangan hormon stres, aktivitas sistem saraf, dan keadaan fisik tubuh. Relaksasi otot progresif terbukti mendukung keseimbangan ini dengan membantu tubuh beradaptasi pada gangguan yang dialami selama kehamilan. Hasil penurunan signifikan skor PSQI dalam penelitian ini menunjukkan keberhasilan metode ini dalam mengatasi penyebab utama gangguan tidur ibu hamil trimester III (Rahman, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi nasional oleh Saraswati (2021), yang menemukan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif selama empat minggu pada ibu hamil trimester III menurunkan skor PSQI rata-rata dari 14 menjadi 7, menunjukkan peningkatan signifikan dalam efisiensi tidur. Penelitian ini juga mencatat bahwa ibu hamil yang melakukan teknik ini melaporkan perasaan lebih tenang dan lebih nyaman sebelum tidur. Studi internasional oleh Chang et al. (2020) di Korea Selatan juga mendukung hasil ini. Peneliti menemukan bahwa intervensi teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan efisiensi tidur hingga 30% pada ibu hamil dengan gangguan tidur kronis. Teknik ini juga ditemukan efektif untuk mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan rasa rileks sebelum tidur.

Lebih lanjut, Nugraheni (2021) menyebutkan bahwa penerapan teknik ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tetapi juga menurunkan tingkat kecemasan yang sering menjadi pemicu gangguan tidur pada ibu hamil. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian saat ini, di mana kelompok eksperimen yang diberikan intervensi mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas teknik relaksasi otot progresif tidak hanya berasal dari metode itu sendiri, tetapi juga dari lingkungan yang mendukung, seperti suasana tenang selama latihan. Peneliti juga berasumsi bahwa pemahaman responden tentang teknik yang diajarkan turut memengaruhi hasil intervensi.

Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Penelitian menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Pada kelompok eksperimen, kualitas tidur meningkat secara signifikan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan p-value sebesar 0,000 ($<0,05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan intervensi, p-value sebesar 0,547 ($>0,05$) menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara observasi pertama dan kedua. Hasil ini memperkuat temuan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh

signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

Teori intervensi relaksasi menyatakan bahwa pengurangan ketegangan otot dan peningkatan aktivitas parasimpatik berkontribusi langsung pada perbaikan kualitas tidur. Pada kelompok eksperimen, relaksasi otot progresif memungkinkan ibu hamil untuk mencapai fase tidur yang lebih dalam dengan mengurangi frekuensi bangun malam dan memperbaiki siklus tidur. Sebaliknya, ibu hamil pada kelompok kontrol tidak mendapatkan manfaat ini, sehingga kualitas tidur mereka tetap buruk (Santoso, 2023).

Menurut Rahmawati (2021), faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil adalah kecemasan, ketidaknyamanan fisik, dan fluktuasi hormon. Relaksasi otot progresif bekerja dengan menurunkan respons stres melalui stimulasi pelepasan serotonin dan melatonin, yang membantu tubuh beradaptasi dengan gangguan tidur yang umum terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok eksperimen sejalan dengan teori ini.

Sementara itu, Dewi (2023) menjelaskan bahwa ibu hamil yang tidak mendapatkan terapi tambahan cenderung mempertahankan pola tidur yang buruk akibat tekanan fisik dan mental yang tidak terkelola. Hal ini konsisten dengan temuan pada kelompok kontrol yang menunjukkan tidak adanya perubahan signifikan dalam skor PSQI. Perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok mempertegas bahwa intervensi seperti relaksasi otot progresif adalah kunci dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penelitian ini didukung oleh temuan Nugraheni (2021), yang menemukan bahwa kelompok ibu hamil yang mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif memiliki peningkatan kualitas tidur yang jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode ini mampu meningkatkan efisiensi tidur hingga 60%.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dipengaruhi oleh efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam mengelola stres dan kecemasan, yang tidak dialami oleh kelompok kontrol. Selain itu, keberhasilan pada kelompok eksperimen diduga diperkuat oleh pelaksanaan teknik relaksasi dalam lingkungan yang mendukung dan waktu yang konsisten, seperti sebelum tidur malam. Peneliti juga menduga bahwa pada kelompok kontrol, kurangnya informasi tentang manajemen tidur menyebabkan mereka tetap mempertahankan pola tidur buruk. Faktor psikologis seperti dukungan sosial juga mungkin berkontribusi terhadap hasil yang lebih baik pada kelompok eksperimen.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut: Kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi sebesar 13,5 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 6,28. Kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol saat kunjungan pertama sebesar 13,06 dan saat kunjungan kedua sebesar 12,89. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} 0,000$. Terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur ibu hamil trimester III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan $p\text{-value} 0,000$.

SARAN

Bagi Klien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan, selain itu juga diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah mengenai efektivitas teknik relaksasi progresif dalam meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada ibu hamil trimester III

Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyediakan data empiris yang dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program peningkatan kualitas tidur ibu hamil dalam pelayanan kesehatan di Puskesmas dan institusi kesehatan lainnya.

Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan kepada bidan sebagai tenaga kesehatan untuk menyediakan metode intervensi tambahan yang dapat digunakan dalam pelayanan antenatal care untuk membantu ibu hamil dengan masalah tidur.

REFERENSI

- Buyse, D. J. (2021). Sleep health: Can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 44(2), zsab003.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. (2023). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut. Garut: Dinkes Garut.
- Facco, F. L., Kramer, J., Ho, K. H., Zee, P. C., & Grobman, W. A. (2020). Sleep disturbances in pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 136(1), 93-100.
- Handayani, D. (2021). Ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 6(2), 92-102.
- Hapsari, A. (2020). Pengaruh posisi tidur terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(4), 301-308.
- Hartono, A. (2020). Restless legs syndrome pada ibu hamil: Studi epidemiologi di Indonesia. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 38(1), 45-54.
- Haryanto, R. (2020). Tahapan tidur dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 105-116.
- Herlina, S. (2021). Pengaruh kualitas tidur terhadap risiko preeklampsia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 123-134.
- Jacobson, E. (2022). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
- Johnson, S. L., Williamson, E. M., & Griffiths, M. D. (2022). Progressive muscle relaxation and sleep quality in pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 51(2), 215-224.
- Kartika, M., & Susanti, R. (2021). Siklus tidur dan implikasinya pada kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(1), 32-45.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Care*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniasih, S., & Yuniarti, T. (2022). Kualitas hidup ibu hamil di trimester ketiga: Studi deskriptif di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 209-219.
- Maulana, H. (2021). Pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Jurnal Psikometri*, 9(1), 67-74.
- Mendes, R. M., Marvan, M. L., Castellanos, L. V., & Rodríguez-Landa, J. F. (2021). Sleep disorders during pregnancy: a review. *Archives of Women's Mental Health*, 24(3), 309-320.
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2021). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, 75, 31-36.
- Nugraha, W., & Widya, N. (2021). Tidur dan peranannya dalam pemulihan fisik dan mental. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 15(4), 286-294.
- Nugroho, A. (2022). Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), 45-55.
- Nurhayati, L., Handayani, S., & Kusuma, D. (2021). Effectiveness of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in pregnant women. *Journal of Nursing and Health Science*, 10(3), 34-39.
- Okun, M. L., Kline, C. E., Roberts, J. M., & Glover, K. (2020). Poor sleep quality increases risk of preterm birth and birth weight: A prospective study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 223(2), 182.e1-182.e18.
- Pires, G. N., Andersen, M. L., Giovenardi, M., & Tufik, S. (2022). Sleep disorders and pregnancy: a systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101566.
- Prasetyo, A., Indah, S., & Rahmawati, T. (2022). Kurangnya tidur dan dampaknya pada kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(3), 267-278.
- Pratiwi, A., Utami, P., & Puspitasari, R. (2021). Risiko preeklampsia pada ibu hamil dengan gangguan tidur. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(2), 119-128.
- Puskesmas Sukamukti. (2023). Data Kesehatan Ibu Hamil Tahun 2023. Garut: Puskesmas Sukamukti.
- Putra, Y., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan antara kualitas tidur ibu hamil dengan kejadian persalinan prematur. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(3), 193-201.

- Putri, D., & Sari, A. (2022). Insomnia pada ibu hamil dan dampaknya pada persalinan prematur. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 7(4), 321-332.
- Rachmawati, S., Wardani, I., & Yulianti, M. (2022). Peran dukungan sosial terhadap kualitas hidup ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 19(1), 142-151.
- Rahayu, E. (2021). Sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga: Penyebab dan penanganannya. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(2), 121-130.
- Rahmawati, I., Suharti, N., & Lestari, H. (2022). Kualitas tidur dan kesehatan mental ibu hamil: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 55-67.
- Rosa, R. R., Johnson, S. L., & Shapiro, C. M. (2020). The role of progressive relaxation techniques in sleep hygiene practices for pregnant women. *Journal of Sleep Research*, 29(4), e12991.
- Santoso, M., & Wahyuni, T. (2021). Pengaruh lingkungan tidur terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13(2), 88-97.
- Saputra, F. (2021). Perubahan fisiologis selama kehamilan trimester ketiga. *Jurnal Kedokteran Borneo*, 18(3), 221-230.
- Sari, L., Utami, D., & Handayani, R. (2021). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada ibu hamil dengan insomnia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(4), 312-323.
- Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2022). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 31(1), e13462.
- Shapiro, C. M., Ramey, C., & Ferri, R. (2021). Sleep and sleep disorders. In *Textbook of Clinical Neurology* (pp. 1053-1068). Elsevier.
- Siregar, E. (2021). Fungsi tidur dalam mendukung kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 13(2), 107-116.
- Sivertsen, B., Eberhard-Gran, M., & Harvey, A. G. (2021). Insomnia in pregnancy: prevalence, implications and treatment. *Sleep Medicine Reviews*, 55, 101385.
- Subroto, M., & Lestari, Y. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(4), 367-375.
- Sulastris, W. (2022). Pengaruh stres dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(3), 199-210.
- Utami, P. (2020). Relaksasi otot progresif sebagai intervensi dalam antenatal care. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 18(1), 75-85.
- Utami, P., & Handayani, S. (2021). Panduan implementasi relaksasi otot progresif pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 87-98.
- Wang, L., Zhang, L., Li, X., & Ren, X. (2021). Prevalence of sleep disorders and their related factors in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 291, 150-158.
- Widodo, A. (2021). Dampak gangguan tidur pada kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 9(3), 147-158.
- Wijayanti, L., & Sumarni, D. (2021). Ketidaknyamanan fisik dan dampaknya pada kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 17(2), 102-113.
- Wulandari, A., Setyawati, N., & Purwaningsih, E. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(1), 67-79.
- Wulandari, N., Putri, S. D., & Utami, A. S. (2022). Insomnia and its impact on maternal and fetal outcomes in Indonesia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 12-20.
- Kusnadi, A. (2022). *Pengaruh Relaksasi terhadap Kesehatan Tidur*. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Dewi, R. (2023). *Insomnia pada Ibu Hamil Trimester Akhir: Pendekatan Terapi Relaksasi*. Jakarta: UI Press.
- Suryani, T. (2023). *Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Tidur pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: UGM Press.
- Hidayat, S. (2022). *Manajemen Stres dan Tidur Ibu Hamil*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Santoso, W. (2023). *Psikoterapi dalam Kehamilan*. Malang: Universitas Brawijaya.
- Anwar, D. (2021). *Analisis Kualitas Tidur pada Ibu Hamil*. Bandung: UNPAD Press.
- Nugraheni, P. (2021). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif*. Semarang: UNDIP.
- Priyanti, L. (2021). *Intervensi Psikologis pada Kehamilan*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Rahmawati, E. (2021). *Keseimbangan Hormonal pada Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Medika.