BAB V
HASIL PENELITIAN

A. Jalannya Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan efektivitas Teknik relaksasi otot progresf *Jacobson* dan *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil TM Tiga. Penelitian ini dilaksanakan di tiga tempat yaitu PMB S bertempat di Pasar Minggu, PMB O Bertempat di Sumur Dewa dan PMB H bertempat di Betungan Kota Bengkulu.

Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan mendapatkan surat rekomendasi dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) dan Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. Peneliti melakukan pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi pada ibu hamil yang melakukan kunjungan pada TM tiga ke PMB S, PMB O dan PMB H untuk melaksanakan *antenatal care*.

Penelitian dilakukan selama 3 bulan dimulai dari tanggal 07 Maret-18 Mei 2025. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kontrol. Pada tahap awal penelitian, peneliti datang atau bertemu dengan Bd. S di PMB dan mendapatkan data jumlah kunjungan ibu hamil trimester tiga berjumlah 45 orang ibu hamil. Peneliti juga mencari data jumlah ibu hamil di PMB O dan didapatkan data jumlah ibu hamil sebanyak 30 orang dan PMB H sebanyak 50 orang. Total populasi pada penelitian ini adalah 125 orang ibu hamil. Setelah mendapatkan data jumlah ibu hamil di PMB S, PMB O dan PMB H, peneliti mengecek kebenaran data dan nomor kontak handphone untuk menghubungi ibu hamil melalui *whatsapp* dan didapatkan ibu hamil yang bersedia menjadi responden pada PMB S sebanyak 25 orng ibu hamil, PMB O 5 orang ibu hamil dan PMB H 30 orang ibu hamil.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling,* peneliti mengambil sampel sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan yaitu ibu hamil TM tiga usia 28-36 minggu, ibu hamil

yang mengalamai gangguan tidur dan ibu hamil yang berdomisili Kota Bengkulu

Peneliti menetapkan jumlah sampel yang akan diambil adalah 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok *control*, jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 60 orang ibu hamil, lalu peneliti melakukan penelitian pada kelompok intervensi terlebih dahulu. Pada kelompok intervensi peneliti melakukan penelitian di PMB S dan PMB O. dan pada kelompok *control* pada PMB H.

Pada kelompok intervesi, setelah bertemu dengan ibu hamil peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan dan melakukan *inform concent*, serta ibu hamil diminta untuk untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan melakukan kontrak waktu untuk datang kerumah sebanyak 4 kali pertemuan selama satu minggu. Tahap pertama proses pelaksanaan penelitian diawali dengan melakukan wawancara untuk mengisi dan mengumpulkan data karakteristik ibu dan melakukan penilaian kualitas tidur awal dengan menggunakan instrument *Pitsburgh Quality Ideks (PSQI).* Setelah mendapatkan hasil pengkajian menggunakan *PSQI*, peneliti melakukan intervensi hari pertama yaitu menerapkan teknik relaksasi otot progresif jacobson pada kelompok intervensi. Intervensi diawali dengan peneliti menjelaskan tentang tindakan *ROPJ* yang akan dilakukan pada responden. Responden diminta untuk mengikuti gerakan peneliti yaitu terdapat 1-15 gerakan. ROPJ dilakukan selama 15-30 menit. Setelah selesai melakukan intervensi makan selanjutnya dilakukan pengukuran kualitas tidur kembali pada pertemuan keempat.

Pada kelompok *control*, setelah bertemu dengan ibu hamil peneliti menjelaskan mengenai tindakan yang akan dilakukan dan melakukan *inform concent* serta ibu hamil diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan melakukan kontrak waktu untuk datang kerumah ibu hamil sebanyak 4 kali pertemuan selama satu minggu. lalu peneliti melakukan intervensi *back massage*, intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dalam waktu 1 minggu, pada pertemuan ke 4 dilakukan post test atau mengukur kualitas tidur

setelah diberikann back massage. *Back massage* dilakukan dengan posisi duduk dan diberikan selama 10-15 menit.

Setelah tindakan peneliti menanyakan tentang apa yang dirasakan ibu setelah diberikan tindakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terapi ini dilakukan selama 4 kali dalam waktu 1 minggu. Pada pertemuan keempat peneliti melakukan post-test menggunakan *PSQI* untuk melihat apakah ada perubahan skala kualitas tidur setelah diberikan intervensi

Dalam proses penelitian ini, tidak ada responden yang mengundurkan diri. Setelah penelitian selesai peneliti menginput data karakteristik dan data responden yang gangguan tidur ke dalam komputer. Setelah menyelesaikan penelitian, peneliti mengajukan surat keterangan selesai penelitian kepada PMB S, PMB O dan PMB H.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, yang berada di PMB S Pasar Minggu, PMB O di sumur dewa dan PMB H di Betungan Kota Bengkulu. Hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk memberikan informasi gambaran tentang karakteristik ibu hamil meliputi, usia ibu, usia kehamilan, indeks massa tubuh, paritas, riwayat gangguan tidur, dan aktivitas fisik. Gambaran karakteristik dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Gambaran karakteristik responden

Tabel 5.1

Gambaran Karakteristik Responden (usia ibu, usia kehamilan, IMT,paritas, riwayat gangguan tidur dan aktivitas fisik) (n=60)

No	Variable	Kelompok		pValue
		Intervensi	Kontrol	
1	**Usia Ibu**			
	Mean	27.20	28.23	0.374*
	Min	16	21	
	Max	37	39	
	SD	4.506	4.431	
	SE	0.823	0.809	

	CI 95 %	25.52-28.88	26.58-29.89	
2	**Usia Kehamilan (Minggu)**			
	Mean	32.43	32.67	
	Min	28	28	0.541**
	Max	36	36	
	SD	2.431	2.869	
	SE	0.444	0.524	
	CI 95%	31.53-33.34	31.60-33.74	
3	**Indeks Masa Tubuh (IMT)**			
	Underweight	1 (3.3%)	1 (3.3%)	
	Normal	24 (80%)	19 (63.3%)	0.325***
	Obesitas	5 (16.7%)	10 (33.3%)	
4	**Paritas**			
	Primipara	19 (63.3%)	17 (56.7%)	
	Multipara	9 (30.0%)	7 (23.3%)	0.307***
	Grandemultipara	2 (6.7%)	6 (20.0%)	
5	**Riwayat Gangguan Tidur**			
	Ya	16 (53.3%)	15 (50%)	1.000***
	Tidak	14 (46.7%)	15 (50%)	
6	**Aktifitas Fisik**			
	Ringan	2 (6.7%)	3 (10%)	
	Sedang	25 (83.3%)	20 (66.7%)	0.308**
	Berat	3 (10%)	7 (23.3%)	

*t independent **man whitney ***Chi Square

Tabel 5.1 menggambarkan karakteristik usia responden berada pada rentang 16-39 tahun dengan rata-rata usia kelompok intervensi berusia 27.20 tahun dan kelompok kontrol berusia 28.23 tahun. Karakteristik usia kehamilan responden berada pada rentang 28-36 tahun dengan rata-rata usia kehamilan kelompok intervensi berusia 32.43 minggu dan kelompok kontrol berusia 32.67 minggu. Karakteristik indeks masa tubuh (IMT) responden sebagian besar kelompok intervensi normal (80%) dan kelompok kontrol Indeks massa tubuh normal (63.3%). Karakteristiik paritas responden sebagian besar kelompok intervensi adalah paritas primipara (63.3%) dan kelompok kontrol paritas primipara (56.7%). Karakteristik riwayat gangguan tidur responden kelompok intervensi sebagian besar memiliki riwayat gangguan tidur (53.3%) dan kelompok

kontrol sebagian besar memiliki riwayat gangguan tidur (50%). Aktifitas fisik responden kelompok intervensi hampir sebagian besar sedang (83.3%) dan kelompok kontrol aktifitas fisik sedang responden sebagian besar sedang (66.7%).

Hasil uji kesetaraan untuk variabel usia ibu, usia kehamilan, indeks massa tubuh, paritas, Riwayat gangguan tidur, dan aktivitas fisik antara kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan nilai p > 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel tersebut setara antara dua kelompok

b. Gambaran skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum diberikan intervensi dan kesetaraan

Tabel 5.2

Gambaran Skor Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Sebelum Diberikan Intervensi (n=60)

Variable	Kelompok		pValue
	Intervensi	Kontrol	
Skor Kualitas Tidur			
Mean	8.03	8.07	
Min	6	6	
Max	10	10	0.957*
SD	1.245	1.112	
SE	0.227	0.203	
CI 95 %	7.57-8.50	7.65-8.48	

SD, Standar Deviasi, *homogenity sig *p value* > 0,05 a 95%man whitney

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa nilai homogenitas (uji kesetaraan skor kualitas tidur adalah 0.957 artinya skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga responden sama/setara sebelum dilakukan intervensi. Skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga responden sebelum diberikan intervensi berada pada rentang 6-10. Rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga kelompok intervensi sebesar 8.03 dengan SD 1.245, SE 0.227 dan diyakini bahwa 95% rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum diberikan intervensi berada pada rentang 7.57 sampai 8.50. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata skor kualitas

tidur ibu hamil trimester t tiga sebesar 8.07 dengan SD 1.112, SE 0.203 dan diyakini bahwa 95% rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum diberikan intervensi berada pada rentang 7.65 sampai 8.48.

Tabel 5.3
Gambaran Skor Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Setelah Diberikan Intervensi (n=60)

Variable	Kelompok	
	Intervensi	Kontrol
Skor Kualitas Tidur		
Mean	4.17	4.67
Min	3	4
Max	5	6
SD	0.648	0.606
SE	0.118	0.111
CI 95 %	3.92-4.41	4.44-4.89

SD, Standar Deviasi, *homogenity sig *p value* > 0,05 a 95%

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa nilai skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga responden setelah diberikan intervensi berada pada rentang 3-6. Rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester III kelompok intervensi sebesar 4.17 dengan SD 0.648, SE 0.118 dan diyakini bahwa 95% rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga setelah diberikan intervensi berada pada rentang 3.92 sampai 4.41. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebesar 4.67 dengan SD 0.606, SE 0.111 dan diyakini bahwa 95% rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester tiga setelah diberikan intervensi berada pada rentang 4.44 sampai 4.89.

2. Analisa Bivariat

Analis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum dan setelah intervensi pada masing-masing kelompok dan antar kelompok yang dapat dilihat pada tabel berikut. Namun, sebelum melanjutkan analisa lebih lengkap dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dengan metode *Shapiro*

wilk dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas data pada penelitian ini hampir seluruh data berdistribusi tidak normal dengan nilai sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol *p-value* < 0,05. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum dan setelah intervensi pada masing-masing kelompok digunakan uji *wilcoxon* dan untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur antar kelompok digunakan uji *man whitney*. Hasil uji kesetaraan nilai pre-test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai *p* > 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel tersebut setara antara dua kelompok.

a. Perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Tabel 5.4

Perbedaan Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Sebelum dan Setelah Intervensi (n=60)

Variabel Skor Nyeri	Kelompok		*p Value* antar kelompok
	Intervensi (n-30) Mean (SD)	Kontrol (n-30) Mean (SD)	
Sebelum Intervensi	8.03 (1.245)	8.07 (1.112)	0.957*
Setelah Intervensi	4.17 (0.648)	4.67 (0.606)	0.006*
P Value dalam kelompok	0.000**	0.000**	

** wilcoxon, *man whitney

Tabel 5.4 menggambarkan bahwa nilai rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga kelompok intervensi 8.03 (1.245) sedangkan kelompok kontrol dengan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga 8.07 (1.112). Setelah diberikan intervensi didapatkan skor kualitas tidur ibu hamil trimester 3 menurun pada kelompok intervensi dengan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester tiga 4.17 (0.648) dengan penurunan terjadi sebesar 3.86, sedangkan

skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga kelompok kontrol 4.67 (0.606) dengan penurunan terjadi sebesar 3.4.

Jika dilihat pengaruh di masing-masing kelompok, hasil uji statistik *wilcoxson* menunjukkan nilai *p value* dalam kelompok intervensi yaitu 0,000 (*p value* $\leq \alpha$ 0,05) yang artinya terdapat perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum serta sesudah dilakukan intervensi. dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000 (*p value* $\leq \alpha$ 0,05) yang artinya ada perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum serta sesudah diberikan intervensi.

Jika dibandingkan antara dua kelompok berdasarkan hasil uji statistik *Man-Whitney* menunjukkan nilai *p value* 0.006 (*p value* < 0,05) artinya ada perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III antar kelompok setelah dilakukan intervensi.

2. Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson dan Back Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga

Tabel 5.5

Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif *Jacobson* dengan *back massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester tiga Sebelum dan Setelah Intervensi (n=60)

Variabel Skor Tidur	N	Mean (SD)	Mean Diffrence	*P value*	*Efektivitas (%)*
Intervensi	30	3.87 (0.900)	1.37	0.024*	66%
Kontrol	30	3.40 (0.814)			57%

*man whitney

Tabel 5.5 menggambarkan setelah diberikan intervensi didapatkan perbedaan atau selisih peningkatan nilai rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga pada kelompok intervensi sebesar 3.87 dengan standar deviasi 0.900 sedangkan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester tiga kelompok kontrol rata-rata penurunan sebesar 3.40 dengan standar deviasi 0.814. Hasil uji statistik menggunakan *Man-Whitney* pada skor kualitas tidur ibu hamil

trimester tiga didapatkan nilai *p value* 0,024 (*p value* $\leq a$ 0,05) dapat diartikan bahwa ada perbedaan penurunan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif *jacobson* lebih efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025. Efektivitas terapi pada tabel 5.5 menggambarkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan skala kualitas tidur. Teknik relaksasi otot progresif *jacobson* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga dibandingkan pemberian terapi back massage. Efektivitas teknik relaksasi otot progresif *jacobson* sebesar 66% dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sedangkan pemberian terapi back massage 57%.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu