BAB VI
PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Gambaran karakteristik responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kedua kelompok berada dalam rentang usia 16-39 tahun. Hasil studi yang dilakukan oleh Oktiningrum & Mariyani, (2023) pada 50 ibu hamil di Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang, membuktikan bahwa ibu hamil dengan rentan usia 20-35 adalah usia produktif untuk kehamilan tetapi jika ibu hamil berada pada rentan usia yang masih sangat muda dan sudah diatas 35 tahun, maka risiko mengalami gangguan tidur dapat meningkat. Sejalan dengan penelitian Abdullah, (2025) pada 30 ibu hamil di puskesmas Malawili papua barat, yang menyatakan bahwa ibu hamil rentan mengalami gangguan tidur pada usia 18-40 tahun, pada penelitian tersebut juga mengatakan semakin bertambah usia seseorang maka dapat berpengaruh terhadap penurunan lama tidurnya, itulah mengapa usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Dalam penelitian ini ibu hamil yang mengalami gangguan tidur berada pada rentang usia kehamilan 28-36 minggu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa semakin tua umur kehamilan maka semakin tinggi risiko ibu hamil tersebut mengalami gangguan tidur. Didukung oleh penelitian Sukandar *et al*., (2024), membuktikan bahwa Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester tiga banyak perubahan yang terjadi yaitu salah satunya adalah gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan, sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, hal tersbutlah dapat memicu gangguan tidur pada ibu hamil.

Dalam penelitian ini indekss massa tubuh pada kedua kelompok sebagian besar adalah normal (80%), Obesitas (16.3%) dan underweight (3.3%). Imt berpengaruh karena dapat berdampak pada kondisi fisiologis, hormonal, dan kenyamanan selama tidur. Baik IMT yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Ibu hamil degan obesitas lebih rentan mengalami gangguan tidur hal ini dapat memicu terjadinya *obstructive sleep apnea (OSA)*(Gupta & Rawat, 2020).

Dalam penelitian ini, mayoritas responden pada kedua kelompok merupakan ibu hamil primipara. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (2024), pada 39 ibu ibu hamil trimester 3, diketahui bahwa ibu hamil dengan primipara memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh Ibu hamil dengan multipara dan grandemultipara memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya, sedangkan pada primipara merupakan pengalaman pertama kehamilan, hal ini dapat memicu stress yang berlebih pada ibu hamil. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Robinson *et al*., (2021), mengatakan bahwa ibu hamil dengan primipara yang baru pertama kali mengalami kehamilan biasanya akan sering mengalami kesusahan saat beradaptasi dengan kehamilannya dikarenakan pengalaman yang sedikit, serta pengetahuan ibu yang masih rendah dibandingkan ibu hamil yang memiliki paritas multipara. Hal ini berarti bahwa kelompok ibu yang mengalami kehamilan baru pertama kali (primipara) dan mengalami kecemasan yang lebih tinggi merupakan hal yang wajar dan biasa terjadi.

Dalam penelitian ini ibu hamil yang mengalami riwayat gangguan tidur pada kedua kelompok adalah sebanyak (50%-53%), hal ini berarti bahwa ibu hamil yang mempunyai riwayat gangguan tidur lebih beresiko mengalami gangguan tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktiningrum & Mariyani, 2023) pada 34 ibu hamil di Kota pekanbaru, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil dengan riwayat gangguan tidur lebih beresiko mengalami gangguan tidur. Sejalan dengan penelitian (Na'ifah *et al*., 2024), pada 30 ibu hamil di Kabupaten Pasuran menyatakan

bahwa kecenderungan Riwayat gangguan tidur bisa kambuh atau memburu**k** selama kehamilan.

Sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini melakukan aktivitas fisik pada tingkat sedang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama kehamilan dapat memicu risiko terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil. Hal ini didukung oleh penelitian (Liu *et al*., 2025), yang menunjukkan bahwa baik aktivitas fisik sedang maupun berat dapat memicu munculnya gangguan tidur pada ibu hamil. Oleh karena itu, pada trimester ketiga kehamilan, disarankan agar ibu hamil lebih banyak melakukan aktivitas ringan dan menghindari aktivitas sedang maupun berat. Hal ini karena semakin besar kehamilan maka akan semakin berat janin, sehingga beban tubuh yang ditopang menjadi lebih besar. Jika ibu hamil terlalu banyak beraktivitas maka akan beresiko mengalami kelelahan dan bisa mengakibatkan stres, maka risiko gangguan tidur pun meningkat.

2. **Gambaran rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok intervensi dan *control***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi maupun control adalah pada rentang 6-10 yang berarti kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok tersebut skor kualitas tidur berada pada rentang 3-6, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan skor kualitas tidur kedua kelompok tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penerapan teknik relaksasi otot progresif *jacobson* yang dilakukan selama 4 kali dalam waktu 1 minggu. Demikian juga pada kelompok kontrol secara bermakna ada perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Back Massage.* Sejalan dengan penelitan Abdel *et al*.,(2021), hasil studi yang didapatkan adalah skor

kualitas tidur sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi jacobson adalah berada pada rentang 6.32-8.39, setelah diberikan intervensi rentang skor kualitas tidur berkisar antara 3.64-4.32.

Di dukung oleh penelitian (anti *et al*., (2024) pada 40 orang ibu hamil didapatkan hasil bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan back massage adalah berada pada rentan 6-10 dan setelah diberikan *back massage* berada pada rentan 4 makssimum 7. Hal ini menunjukkan bahwa *back massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

3. Efektivitas teknik relaksasi otot progresif Jacobson terhadap kualitas tidur ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *ROPJ* adalah berada pada rentang 7.57-8.50 dan setelah diberikan intervensi skor kualitas tidurberada pada rentang 3.92-4.41, setelah diberikan intervensi Teknik *ROPJ* terjadi penurunan skor kualitas tidur sebesar 3.87. Pada penelitian Wahyuni *et al*., (2025) mengatakan bahwa penurunan skor ualitas tidur setelah diberikan intervensi adalah sebesar 7,22. Teknik relaksasi yang diberikan selama 4 kali dalam waktu 1 minggu selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur dari kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur baik. Sejalan dengan penelitian Abdullah, (2025), pada 30 orang ibu hamil trimester tiga di Papua barat yang mengalami gangguan tidur, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi didapatkan responden yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang (20,0%), dan responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (80,0%). Dapat disimpulkan teknik relaksasi berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Teknik relaksasi sendiri merupakan metode relaksasi yang digunakan untuk meredakan stres dan kecemasan melalui proses menegangkan lalu melemaskan kelompok otot secara teratur. Dengan melakukan teknik ini, seseorang menjadi lebih mampu membedakan kondisi otot yang tegang dan rileks, sehingga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Abdel *et al.*, 2021).

4. Efektivitas *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *back massage* adalah berada pada rentang7.65-8.48 dan setelah diberikan intervensi berada pada rentang 4.44-4.89. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Gyadi et al., 2023) pada 44 orang ibu hamil di Semarang, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor PSQI sebelum dilakukan *back massage* sebesar 8,95 kemudian setelah diberikan back massage turun menjadi 3,70. Hal ini berarti back massage efektif secara signifikan pada kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Sejalan dengan penelitian Rivki *et al*., (2023), pada 30 orang ibu hamil menunjukkan bahwa perubahan skor kualitas tidur pada ibu hamil terjadi penurunan yang signifikan, yang berarti back massage efektif terhadap peningkatan kualitas tidur. *Back Massage* pijatan yang melibatkan manipulasi lembut pada jaringan otot di punggung dengan berbagai teknik, termasuk usapan lambat dan tekanan yang disesuaikan. Ini bertujuan untuk memberikan kenyamanan dan meredakan ketegangan otot (Lyn, 2022).

5. Perbedaan efektivitas Teknik relaksasi otot progresif Jacobson dan *Back Massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, selisih rerata penurunan skor kualitas tidur pada kedua kelompok sebesar 1.37. Hal ini menunjukan bahwa Teknik ROPJ efektif dalam menurunkan skala kualitas

tidur sebesar 66%, sedangkan *Back Massage* efektif menurunkan skala kualitas tidur sebesar 57%.

Perbedaan penurunan skor kualitas tidur ini dapat disebabkan oleh gerakan atau relaksasi, teknik ROPJ bekerja dengan cara aktif dan terstruktur untuk menenangkan tubuh serta pikiran melalui kesadaran dalam mengontraksi dan melepaskan ketegangan pada berbagai kelompok otot secara bergantian. Metode ini tidak hanya menghasilkan relaksasi fisik, tetapi juga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres dan kewaspadaan, sekaligus mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang membantu menciptakan rasa tenang, menurunkan detak jantung, serta kadar hormon stres seperti kortisol. Hasilnya, kondisi fisiologis dan psikologis yang optimal terbentuk sehingga memudahkan seseorang untuk cepat tertidur dan menikmati tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas (Huang *et al*., 2023). Selain itu ROPJ juga melibatkan aktivitas fisik yang terorganisir dan menyeluruh, yang mempengaruhi berbagai sistem tubuh seperti sistem saraf, hormonal, dan otot rangka. Ketika tubuh melakukan latihan dengan intensitas dan repetisi yang tepat, produksi hormon serotonin meningkat, yang kemudian diubah menjadi melatonin hormon utama yang mengatur ritme tidur. Latihan ini juga menyebabkan kelelahan otot secara alami, yang memberikan sinyal kuat ke otak bahwa tubuh perlu istirahat dan pemulihan, sehingga mempercepat masuk ke fase tidur dan meningkatkan durasi serta kualitas tidur, terutama pada fase tidur dalam (*deep sleep*) yang penting untuk proses regenerasi tubuh (Kim *et al*., 2023). Dibandingkan dengan back massage hanya memberikan relaksasi pasif melalui stimulasi saraf parasimpatik, tanpa adanya peningkatan aktivitas metabolik atau stimulasi hormonal yang signifikan. Efek pijatan umumnya bersifat sementara dan lebih fokus pada ketenangan psikologis, bukan pada mekanisme fisiologis (Banno *et al.*, 2018).

Faktor lain yang dapat menyebabkan perbedaan skala kualitas tidur dapat disebabkan oleh perbedaan durasi waktu intervensi yang berbeda antara kelompok yang dilakukan Teknik ROPJ selama 15-30 menit setiap

kali pertemuan, sedangkan kelompok yang dilakukan back massage hanya dilakukan selama 5-10 menit setiap kali pertemuan. Perbedaan lama waktu intervensi dapat memengaruhi hasil kualitas tidur, karena semakin panjang durasinya, semakin besar kesempatan tubuh untuk mengalami relaksasi secara menyeluruh. Teknik ROPJ yang dilakukan selama 15–30 menit memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk merespons rangsangan secara fisik maupun emosional, sehingga lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur. Sementara itu, pijat punggung dengan durasi hanya 10-15 menit kemungkinan belum memberikan relaksasi yang maksimal. Durasi intervensi yang lebih panjang juga cenderung menghasilkan efek terapi yang lebih bertahan lama setelah sesi berakhir (Katili *et al.*, 2020).

Intervensi Teknik relaksasi otot progresif jacobson lebih efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga dibandingkan *back massage*. Rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah 8,03 dan menurun menjadi 4,17 setelah intervensi. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan back massage, skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi adalah 8.07 dan setelah diberikan back massage turun menjadi 4.67.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini awalnya hanya mengambil 2 PMB yaitu PMB S dan PMB O tapi dikarenakan ibu hamil pada PMB S dan PMB O tidak mencukupi atau banyak ibu hamil yang tidak membalas pesan diwhatsap, lalu peneliti mengambil data di PMB H untuk kelompok control, dan penelitian dilakukan pada tiga PMB.