



Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 37- 40 Minggu

The Effect of Endorphine Massage on the Sleep Quality of Pregnant Women at 37-40 Weeks of Pregnancy

Anya Lu'luk Unida¹, Dwi Estuning Rahayu², Susanti Pratamaningtyas³

¹²³Program Studi Sarjana terapan kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

Email: ¹lulukanya101200@gmail.com ²susanti_pratamaningtyas@poltekkes-malang.ac.id ³dwi_estuning@poltekkesmalang.ac.id

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima: 20 Februari 2024

Revisi: 1 April 2024

Diterima: 25 April 2024

Online: 30 April 2024

Kata kunci:

Kehamilan, Kualitas Tidur, Endorphine Massage

Keywords:

Pregnancy, Sleep Quality, Endorphine Massage

Style APA dalam menyitasi artikel ini:

Unida, A. L., Rahayu, D. E., & Pratamaningtyas, S. (2024). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 37- 40 Minggu. *JKDH; Jurnal Kebidanan*; 13 (1), 196 - 202.

ABSTRAK

Penurunan durasi tidur dalam kehamilan meningkat pada trimester III. Pemberian terapi non farmakologi dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan *endorphine massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *endorphine massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 37-40 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri. Metode penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* tanpa kelompok kontrol, menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Intervensi *endorphine massage* akan dilakukan 2 kali berturut-turut dengan durasi 15-20 menit. Pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI, analisis data menggunakan uji *Mc Nemar* diperoleh hasil nilai *P-Value* $1 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 37-40 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dikarenakan ibu sering terbangun dari tidurnya. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil sulit mencapai kondisi *deep sleep*. Sehingga perlunya dilakukan *endorphine massage* secara teratur dengan memperhatikan faktor-faktor pengganggu, agar ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas.

ABSTRACT

The decrease sleep duration during pregnancy increases in the third trimester. Giving non-pharmacological therapies that can be done to help improve sleep quality is to do an endorphine massage. The aim of this study was to determine the effect of endorphine massage on the sleep quality of pregnant women 37-40 weeks in the Working Area of the Mojo Health Center, Kediri Regency. The method of this research is Pre-Experiment with One Group Pretest-Posttest Design without a control group, using a total sampling technique with a total sample of 30 respondents. Endorphine massage intervention will be carried out 2 times in a row with the duration of 15-20 minutes each session. Data collection used the questionnaire PSQI, analysis used Mc Nemar test obtained P-Value $1 > 0.05$, it can be concluded that statistically, there is no effect of endorphine massage on the sleep quality of pregnant women 37-40 weeks in the Working Area of the Mojo Health Center, Kediri Regency. Poor sleep quality in pregnant women due to frequent awakening from sleep. This makes it difficult for pregnant women to achieve deep sleep. So it is necessary to do endorphine massage regularly by paying attention to disturbing factors, so that pregnant women can experience better quality sleep.



1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase di mana janin tumbuh dan berkembang dalam rahim, dimulai dari pembuahan hingga awal proses persalinan. (Nuraisyah, 2022). Selama periode dari pembuahan hingga kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan, sebagian besar disebabkan oleh respons terhadap rangsangan fisiologis yang berasal dari janin dan plasenta. Dampak dari perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman yang sering kali dialami oleh ibu hamil. Perubahan tersebut mencakup ketidaknyamanan pada tulang dan otot, perubahan dalam persepsi sensorik, pengalaman terkait nyeri, serta masalah tidur (Yuliani dkk., 2021).

Menurut National Sleep Foundation, wanita memiliki tingkat gangguan tidur yang lebih tinggi sekitar 40% dibandingkan dengan pria, sementara sekitar 50% wanita hamil sering mengalami masalah tidur (National Sleep Foundation, 2022). Data menunjukkan bahwa sekitar 97,3% wanita hamil pada trimester tiga kehamilan sering terbangun di malam hari, dengan rata-rata terbangun sebanyak 3 hingga 11 kali setiap malam (Yunanda dkk., 2022).

Berdasarkan data yang dikutip dari *Life and Style* tahun 2017, insomnia di Indonesia memiliki tingkat prevalensi sekitar 10% dari populasi total, atau sekitar 28 juta orang. Gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil, dalam bentuk kualitas tidur yang buruk atau durasi tidur yang terbatas, berkaitan dengan respons inflamasi tubuh yang berlebih. Ini dapat mengakibatkan peningkatan kadar inflamasi sitokin yang berpotensi memicu kelahiran prematur pada bayi (Anasari L dkk., 2022).

Menurut WHO (2018), Indonesia berada dalam daftar sepuluh besar dari 184 negara dengan tingkat kelahiran prematur yang signifikan, mencapai 15,5 kelahiran prematur per 100 kelahiran hidup, dengan total 675.700 bayi premature. Tingkat kejadian prematur di Jawa Timur pada tahun 2021 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Kemenkes RI, 2022), pada kabupaten Kediri pada tahun 2015, terdapat kelahiran premature sebesar 253 anak (Dinkes, 2015).

Pencegahan kelahiran premature dapat dimulai dengan memperhatikan kebutuhan istirahat ibu hamil. Wanita yang sedang mengandung membutuhkan waktu yang cukup untuk beristirahat, karena dengan beristirahat dengan cukup maka ibu hamil akan terhindar dari kondisi stress. Saat ibu hamil mengalami stress maka produksi hormon adrenalin akan meningkat dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga tekanan darah ibu hamil akan meningkat dan berpotensi terjadinya preeklamsia. Ibu hamil membutuhkan 8 jam tidur di malam hari serta 1 jam di siang hari (Insani & Supriatun, 2020). Fungsi tidur cukup dan berkualitas pada ibu hamil yaitu membantu persalinan normal, mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, mengurangi lama durasi persalinan, menurunkan risiko kelahiran prematur (Novikasari, 2022).

Peneliti dari *University of California* di San Francisco telah membuktikan bahwa, wanita dengan waktu tidur kurang dari 6 jam per malam cenderung mengalami proses persalinan yang lebih lama dan memiliki risiko 4,5 kali lebih tinggi untuk menjalani persalinan melalui operasi caesaria saat melahirkan. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa tidur yang tidak berkualitas pada trimester awal dan akhir kehamilan dapat meningkatkan risiko persalinan premature. Beberapa faktor utama yang dapat menimbulkan masalah dalam kualitas tidur ibu hamil adalah timbulnya rasa kekhawatiran terkait proses kehamilan, ketidaknyamanan fisik yang disebabkan oleh frekuensi buang air kecil yang tinggi, peningkatan produksi saliva, mendengkur, dan juga kram (Palifiana & Wulandari, 2018).

Alternatif lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tidur pada ibu hamil mencakup penggunaan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Dalam terapi farmakologis, pemberian obat penenang atau obat tidur bisa menjadi salah satu opsi yang dipertimbangkan (Resmaniasih, 2018).

Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah mandi air hangat, mencari posisi tidur yang nyaman, melakukan yoga atau senam hamil, mendengarkan musik



yang lembut, dan melakukan massage (Anggraini dkk., 2022).

Pemberian massage dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormone endorphine yang dapat menjadi pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Fitriana, 2021).

Endorphin berasal dari kata endogenous dan morphine. Endorphine dapat menghambat implus nyeri dengan memblok transmisi implus ini di dalam otak dan medula spinalis. Hormon ini dihasilkan di sumsum tulang belakang (baik pada simpul saraf tulang belakang maupun ujung syaraf). Kadar hormon ini bervariasi dari satu individu ke individu lainnya, sehingga hal ini menjelaskan mengapa stimulus nyeri yang sama dapat dirasakan secara berbeda oleh tiap orang (Saraha dkk., 2021).

Seorang pakar kebidanan bernama Constance Palinsky terinspirasi menggunakan endorphin sebagai cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit selama persalinan. Inilah awal mula terciptanya endorphin massage, suatu teknik dengan menggunakan sentuhan lembut atau pijatan ringan sehingga dapat menstabilkan detak jantung, tekanan darah, sekaligus meningkatkan tingkat relaksasi dalam tubuh ibu hamil dengan merangsang perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Peningkatan produksi hormone endorphin dalam tubuh responden dapat dipicu melalui berbagai kegiatan, termasuk pernapasan dalam, teknik relaksasi, dan meditasi (Ekajayanti dkk., 2021).

Berdasarkan hasil data studi pendahuluan diketahui bahwa Kecamatan Mojo menempati urutan ke-5 dari 37 kecamatan di Kabupaten Kediri, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 787 orang, dihitung pada bulan November 2022. Sedangkan untuk kelahiran premature pada Puskesmas Mojo pada tahun 2022 didapatkan 9 dari 631 ibu hamil mengalami kelahiran prematur.

Berdasarkan latar belakang di atas akan pentingnya menjaga kualitas tidur selama masa kehamilan, salah satu upaya terapi non farmakologi yang dapat diberikan pada ibu hamil adalah dengan melakukan Endorphin Massage. Maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian mengenai Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia kehamilan 37- 40 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan rancangan One group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri yang memenuhi kriteria sampel dalam penelitian.

Kriteria inklusi : usia kehamilan aterm (37-40 minggu), ibu yang tinggal di kecamatan Mojo kabupaten Kediri, ibu tidak mengalami perdarahan, tidak terjadi inflamasi vascular akut seperti flebitis, bagian tubuh yang akan di pijat tidak mengalami memar dan tidak terdapat luka. Kriteria eksklusi : ibu hamil dengan tekanan darah tinggi, ibu hamil dengan penyakit infeksi.

Sampel dalam penelitian berjumlah 30 responden, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kriteria penilaian kuesioner PSQI yaitu jika skor yang didapatkan >5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan skor ≤ 5 menunjukkan tidur yang baik (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, dan Kupfer, 1988) dalam (Dewi, 2021).

Penelitian dilakukan dengan memberikan terapi endorphine massage selama 2 kali dalam seminggu, waktu yang dibutuhkan untuk satu kali melakukan terapi endorphine massage selama 15-20 menit (Wirajaya & Widya, 2015).

Sehari setelah pemberian endorphine massage ke-2, ibu hamil akan kembali mengisi kuesioner PSQI yang ke dua, untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu setelah dilakukan Endorphine massage.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputer, uji statistik yang digunakan adalah Mc Nemar. Uji ini digunakan untuk membandingkan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah

dilakukan endorphine massage. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang dengan Nomor 311/V/KEPK POLKESMA/2023.

3. DISKUSI

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
<20 Tahun	2	7
20-35 Tahun	24	80
>35 Tahun	4	13
Usia Kehamilan		
37 Minggu	11	37
38 Minggu	6	20
39 Minggu	13	43
40 Minggu	0	0
Kehamilan Anak Ke-		
1	12	40
2	12	40
≥3	6	20
Usia Anak Terakhir		
0-<5Tahun	15	50
5-6 Tahun	2	7
>6 Tahun	13	43
Pendidikan Terakhir		
SD/SMP (Pendidikan Dasar)	16	53
SMA (Pendidikan Menengah)	14	47
Perguruan Tinggi (Pendidikan Tinggi)	0	0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	29	97
PNS	0	0
Wiraswasta	0	0
Swasta	0	0
Lain-Lain	1	3

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa, usia ibu hamil terbanyak terdapat pada kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebesar 80% (24 orang). Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan, didapatkan hasil tertinggi yaitu ibu hamil dengan kehamilan 39 minggu sebanyak 43% (13 orang). Ibu hamil yang menjalani kehamilan pertama dan kedua, masing-masing memiliki perbandingan yang sama yaitu 40%

(12 orang). Data terbanyak berdasarkan usia anak terakhir, yaitu sebesar 50% (15 orang) ibu hamil sedang mengandung anak pertama ataupun memiliki anak terakhir dengan usia <5 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan, ibu hamil dengan jumlah pendidikan terbanyak yaitu pada kelompok pendidikan dasar, sebesar 53% (16 orang). Berdasarkan kelompok jenis pekerjaan, sebanyak 97% (29 orang) ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Endorphine Massage.

No	Kualitas Tidur	Pre-test		Post-test		P-value
		n	%	N	%	
1	Baik	3	10	4	13	1,000
2	Buruk	27	90	26	87	
Jumlah (n)		30	100	30	100	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan 37-40 minggu sebelum dan sesudah dilakukan endorphine massage. Terdapat peningkatan pada kategori kualitas tidur baik, yang semula sebelum dilakukan endorphine massage, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 10% (3 orang) dan setelah dilakukan endorphine massage meningkat menjadi 13% (4 orang) responden dengan kualitas tidur baik. Sedangkan pada responden dengan kualitas tidur buruk, mengalami penurunan dari 90% (27 orang) sebelum dilakukan endorphine massage menjadi 87% (26 orang) responden memiliki kualitas tidur yang buruk setelah dilakukan endorphine massage.

Data yang telah didapat selanjutnya di uji menggunakan uji statistik Mc Nemar sampel berpasangan data pre-test dan post-test dengan jumlah responden (N) 30 orang. Didapatkan hasil bahwa nilai P-Value = 1,00 maka nilai P-Value > 0.05. Berdasarkan hasil data tersebut secara statistik dapat diartikan bahwa tidak terdapat pengaruh endorphine massage terhadap kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 37-40 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar usia



responden 20-35 tahun. Kurang dari setengah responden dengan usia kehamilan 39 minggu. Kurang dari setengah responden yang sedang mengandung anak pertama dan kedua. Setengah responden sedang mengandung anak pertama ataupun memiliki anak terakhir dengan usia <5 tahun. Lebih dari setengah responden dengan tingkat pendidikan dasar dan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga.

Dari data dalam penelitian terdapat peningkatan pada kategori kualitas tidur baik, yang semula sebelum dilakukan endorphine massage responden dengan kualitas tidur baik sebesar 10% (3 orang) dan setelah dilakukan endorphine massage meningkat menjadi 13% (4 orang) dengan kualitas tidur baik. Sedangkan jumlah responden dengan kualitas tidur buruk mengalami penurunan dari 90% (27 orang) sebelum dilakukan endorphine massage menjadi 87% (26 orang) memiliki kualitas tidur yang buruk setelah dilakukan endorphine massage.

Adanya peningkatan kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur yang baik pada seseorang setelah dilakukan Endorphin massage dapat terjadi karena, pada saat dilakukan massage sentuhan lembut dari terapis dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Ibu merasakan lebih nyaman dan rileks sehingga tidur pun akan lebih nyenyak.

Pijatan yang diberikan melalui rangsangan melalui kontak fisik, memiliki kemampuan untuk merangsang pelepasan hormon endorphin dan mengurangi produksi hormon adrenalin. Hal ini dapat menciptakan perasaan rileks, memberikan perasaan bahagia, dan meningkatkan kualitas tidur (Argaheni dkk., 2022).

Terapi pijat Endorphine melibatkan penggunaan sentuhan lembut pada lapisan kulit lengan atas hingga lengan bawah ibu (dilakukan dengan jari atau hanya ujung jari). Sentuhan lembut ini juga diberikan pada area tubuh lainnya, seperti leher, bahu, punggung, dan bahkan turun hingga paha (Putra, 2016).

Dari sudut pandang fisiologis, memberikan pijatan selama kehamilan dapat memengaruhi sistem saraf pusat (parasimpatis). Saraf ini memiliki peran dalam mengurangi produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon yang

terkait dengan kecemasan) dan meningkatkan pelepasan hormon noradrenalin (hormon yang terkait dengan relaksasi). Oleh karena itu, hal ini dapat mengurangi ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil (Yuniati dkk., 2022).

Berdasarkan hasil uji statistik Mc Nemar dari data penelitian kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 37-40 minggu di wilayah kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri, sebelum dan sesudah dilakukan endorphine massage pada 30 responden, didapatkan hasil bahwa nilai P-Value = 1, maka nilai P-Value > 0.05. Yang berarti dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat pengaruh endorphine massage terhadap kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 37-40 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Mojo Kabupaten Kediri.

Tidak adanya perbedaan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan Endorphine massage, dapat terjadi karena beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kesulitan tidur yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh perubahan fisik pada tubuh mereka, termasuk peningkatan berat badan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan di punggung serta kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman. Perubahan fisik ini dapat mencakup mual dan muntah, peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim, rasa nyeri di punggung, dan pergerakan janin yang terasa. Sulit tidur seringkali terjadi selama masa kehamilan karena ibu hamil sering terbangun di tengah malam, terutama pada trimester pertama dan ketiga (Badrus & Khairoh, 2019).

Faktor selanjutnya adalah munculnya kecemasan terkait proses persalinan, karena pada tahap ini ibu harus melewati proses persalinan dengan kemampuan tubuhnya sendiri. Selain itu, seringkali ibu hamil terbangun di malam hari untuk buang air kecil bisa disebabkan oleh tekanan bagian tubuh janin pada pintu atas panggul yang menekan kandung kemih, sehingga timbul keinginan untuk berkemih. Kenaikan berat badan pada ibu hamil dapat menjadi penyebab timbulnya sensasi nyeri, hal ini dikarenakan selama masa kehamilan rahim membesar akibat pertumbuhan janin, plasenta, dan cairan ketuban. Sehingga secara otomatis hal tersebut dapat menambah beban pada tulang belakang.



Hal lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil sehingga ibu mungkin terbangun dari tidurnya adalah kondisi di dalam kamar tidur. Kamar tidur, yang seharusnya menjadi tempat untuk meredakan kelelahan, bisa menjadi tidak nyaman jika terdapat kebisingan, terlalu terangnya cahaya, dan suhu yang tidak sesuai (terlalu panas atau terlalu dingin). Selain itu, penggunaan gadget atau perangkat elektronik sebelum tidur juga bisa menjadi penyebab seseorang tetap terjaga dan aktif dengan perangkat tersebut hingga larut malam, dimana seharusnya waktu tersebut digunakan untuk beristirahat.

Sulitnya ibu hamil untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, sesuai dengan teori bahwa untuk memulai tidur diperlukan 4 tahapan yang harus dilalui, tak terkecuali pada ibu hamil. Tahap I ini adalah fase transisi ketika seseorang beralih dari keadaan sadar ke tidur, berlangsung selama 5 menit. Tahap II merupakan tidur ringan berlangsung selama 10 - 15 menit (awal dari tahap tidur nyenyak). Pada tahap III, terjadi relaksasi otot secara keseluruhan sehingga sulit untuk dibangunkan, tahap ini berlangsung selama 15 hingga 30 menit. Tahap IV adalah tahap tidur mendalam, dicirikan oleh dominasi gelombang delta yang melambat, penurunan kecepatan jantung dan pernafasan. Seseorang dalam tahap ini keadaannya rileks, jarang bergerak dan sulit dibangunkan (Rohayati, 2021).

Seseorang melewati tahapan tersebut untuk dapat tertidur, dibutuhkan waktu hingga 1 jam untuk seseorang dapat mencapai tahapan ke-4. Namun tingkatan tidur tersebut dapat terjadi berulang, karena mimpi dan terbangun maka akan kembali pada tahap 1. Sedangkan waktu tidur yang di butuhkan ibu hamil adalah 8-9 jam. Jika selama itu seseorang belum mencapai kondisi deep sleep maka kebutuhan istirahat fisik dan pikiran belum dapat tercapai dengan baik.

Hal yang dapat menyebabkan ibu hamil sulit untuk mencapai deep sleep dalam tidur adalah perubahan fisik. Perubahan tubuh dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil termasuk munculnya mual, muntah, peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri di punggung, dan gerakan janin yang lebih aktif. Hal-hal tersebut

dapat menyebabkan ibu hamil sering terbangun dari tidurnya, sehingga proses tidur akan kembali pada tahap 1. Seringnya ibu hamil terbangun dari tidurnya, mengakibatkan ibu hamil sulit mencapai kondisi deep sleep sehingga kualitas tidur ibu hamil menjadi kurang baik.

Dari segi fisiologis, melakukan pijat selama kehamilan melibatkan aktivasi saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi produksi hormon adrenalin serta meningkatkan pelepasan hormon noradrenalin. Pada proses tersebut terjadi penurunan tegangan pada saraf-saraf ibu hamil. Melakukan pijatan pada masa kehamilan dapat merangsang produksi endorphin dalam tubuh mengakibatkan berkurangnya ketegangan otot, sehingga masalah tidur dapat teratasi (Yuniati dkk., 2022).

Pemberian massage pada masa kehamilan dapat memproduksi hormone endorphin sehingga dapat mengurangi keluhan sulit tidur bagi ibu hamil. Sentuhan ringan yang dilakukan dapat memunculkan rasa relaks pada ibu hamil, sehingga dapat membantu mempercepat dari keadaan terbangun hingga tertidur (latensi tidur) pada ibu hamil. Karena Semakin lama letensi tidur seseorang, maka kualitas tidurnya juga semakin rendah.

Endorphine massage dapat memberikan perasaan nyaman dan relaks pada ibu hamil. Ketika intervensi ini diterapkan sebelum tidur, sentuhan lembut yang diberikan dapat membantu mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Oleh karena itu, endorphine massage dapat dilakukan secara rutin pada ibu hamil dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, agar kualitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik.

4. SIMPULAN

Tidak terdapat pengaruh endorphine massage terhadap kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dikarenakan ibu hamil sering terbangun dari tidurnya. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil sulit mencapai kondisi deep sleep. Sehingga perlunya dilakukan endorphine massage secara teratur dengan memperhatikan faktor-



faktor pengganggu, agar ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas.

5. REFERENSI

- Anasari, L., Yanuarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139–148. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Anggraini, D. D., Badrus, A. R., Azizah, N., Wulandari, D. T., Sinambela, Megawati, Jannah, S. R., Bangun, S., Rahayu, M. A., Batubara, A., Gultom, L., Tiyas, A. H., Rahmawati, V. E., Rina Marlina, I. H. P., Harahap, N. A., Argaheni, N. B., Hutomo, C. S., Pardosi, M., Astyandini, B., & Sinaga, R. (2022). Profesionalisme Kebidanan. Yayasan Kita Menulis.
- Argaheni, N. B., Astuti, E. D., Azizah, N., Winarsih, W., Putri, N. R., Yuliani, M., Mahardany, B. O., Noflidaputri, R., Sebtalesey, C. Y., & Santi, M. Y. (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. Yayasan Kita Menulis.
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Cv. Jakad Publishing Surabaya.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish Publisher.
- Dinkes, K. K. (2015). *Data Prematur Kabupaten Kediri*.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer (Susanti (Ed.))*. Syiah Kuala University Press.
- Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 359–367.
- Insani, U., & Supriatun, E. (2020). *Kebutuhan Keluarga Dalam Perawatan Ibu Hamil Dengan Preeklampsia*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
- Kemenkes RI. (2022). *Perawatan Bayi Prematur*. National Sleep Foundation. (2022).
- Novikasari, M. (2022). *1000 Hari Yang Menentukan: Nutrisi Dalam Seribu Hari Pertama Kehidupan*. Elex Media Komputindo.
- Nuraisya, W. (2022). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Kebidanan Dalam Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik (I)*. Deepublish Publisher.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), 1–14.
- Putra, S. R. (2016). *Cara Mudah Melahirkan Dengan Hypnobirthing*. Laksana.
- Resmaniasih, Ketut. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99.
- Rohayati, E. (2021). *Keperawatan Dasar I: Buku Lovrinz Publishing*. Lovrinz Publishing.
- Saraha, R. H., Djama, N. T., & Suaib, N. (2021). *Solusi Low Back Pain Pada Kehamilan Dengan Terapi Akupunktur Aurikular*. Inteligencia Media.
- Wirajaya, A., & Widya, C. (2015). *Hypnobirthing: The Conny Method*. Gramedia Pustaka Utama.
- Yuliani, D., Retno, Saragih, E., Astuti, A., Ani, Wahyuni Murti, Muyassaroh, Y., Nardina, E., Aurilia, & Dewi, Ratih Kumala. (2021). *Asuhan Kehamilan (A. Karim (Ed.))*. Yayasan Kita Menulis.
- Yunanda, F., Lumbanraja, S., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Miracle Journal*, 2(1), 128–137.
- Yuniati, R., Wenny Indah Purnama Eka Sari, A., Andini, I. F., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. 10(2), 32–40.