

The Effect of Pregnancy Massage on Sleep Quality Among Third-Trimester Pregnant Women

Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Amelia Nur Hidayanti^{1*}, Nurmupida Abbas², Luluk Yuliati³, Agriyaningsih Oktaviana⁴

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan & Sains, Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

³ Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Bakti Utama Pati, Indonesia

⁴Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Salsabila Serang.

*Corresponding Author: amelianurhidayanti10@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 24 Maret 2026

Revisi 17 April 2026

Diterima 18 Mei 2026

Kata kunci:

pregnancy massage, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat diatasi dengan pregnancy massage. Pregnancy massage dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pregnancy massage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasy exsperimen design dengan pendekatan one grup pre test post test. Populasi adalah ibu hamil trimester III sebanyak 38 orang, dengan sampel 34 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan meliputi SOP pregnancy massage dan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon. Ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pregnancy massage di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed)/ $p = 0,000$, yang artinya pregnancy massage berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan : Ibu hamil dapat melakukan terapi pregnancy massage secara rutin sebagai alternative untuk meningkatkan kualitas tidur.

ABSTRACT

Keywords:

pregnancy massage, sleep quality, pregnant women in their third trimester

Pregnant women experiencing sleep disturbances can be addressed with pregnancy massage. Pregnancy massage can stimulate the release of endorphins, which can improve sleep quality. This study aimed to determine the effect of pregnancy massage on the sleep quality of pregnant women in their third trimester at the Jamilah

TPMB in Pesanggrahan District, South Jakarta. The study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test/post-test approach. The population was 38 pregnant women in their third trimester, with a sample of 34 selected using a purposive sampling technique. The instruments used included the pregnancy massage standard operating procedure (SOP) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The statistical test used was the Wilcoxon test. There was a difference in the sleep quality of pregnant women in their third trimester before and after pregnancy massage at the Jamilah TPMB in Pesanggrahan District, South Jakarta, with a value of Asymp. Sig. (2-tailed)/ $p = 0.000$, indicating that pregnancy massage significantly improves sleep quality for pregnant women in their third trimester. Conclusion: Pregnant women can regularly undergo pregnancy massage therapy as an alternative to improve sleep quality.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Setiap fase memiliki perubahannya baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada trimester awal kehamilan (usia kehamilan 1-12 minggu) akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Pada trimester II (usia kehamilan 13-27 minggu) tubuh mulai beradaptasi dengan keberadaan janinnya. Pada trimester III (usia kehamilan 28-42 minggu), Ibu merasakan keluhannya semakin meningkat (Andera, 2023).

Masalah yang dirasakan pada kehamilan trimester ketiga salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester tiga. Penurunan kualitas tidur yaitu berkurangnya durasi tidur atau jumlah waktu tidur pada ibu hamil. Hal ini terjadi akibat bertambahnya kecemasan dan ketidaknyamanan fisik seiring bertambahnya usia kehamilan (Aswitami et al., 2021).

Ada beberapa penyebab yang mempengaruhi tidur pada ibu hamil di antaranya adalah keadaan perut yang semakin membesar sehingga sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, gerakan janin, tertekannya kandung kemih akibatnya sering berkemih sehingga wanita hamil sering terjaga di malam hari serta kekhawatiran calon ibu untuk tidur dalam posisi tertentu karena takut janin di dalam kandungannya menjadi tidak nyaman (Rufaida, 2020).

Gangguan tidur bisa berdampak pada ibu dan janinnya. Dampak buruk dari kualitas tidur pada ibu diantaranya depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, kondisi emosi yang tidak stabil, dan hipertensi. Sedangkan dampak buruk terhadap janin diantaranya bayi prematur, BBLR, hingga bisa menyebabkan abortus (Potter et al., 2020). Data hasil polling kualitas tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* Tahun 2025 di dapat 97,3 % wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari sekurangnya 13 kali/malam. Dan menurut penelitian yang dilakukan *University of Medicine and Dentistry of New Jersey, New Brunswick*, gangguan tidur ini meningkatkan resiko meningginya tekanan darah saat hamil menjadi empat kali lipat (Sedov, 2020).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat diatasi dengan teknik farmakologi dan terknik non farmakologi. Teknik farmakologi yang sering digunakan seperti *Meflaquine*, *pam fluze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi terapi farmakologi tidak dianjurkan karena bisa berdampak kepada janin. Sedangkan terapi non farmakologi yang umum dianjurkan diantaranya pregnancy massage (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan dari presentase tersebut terlihat bahwa *pregnancy massage* yang paling banyak digunakan untuk mengatasi gangguan pada ibu hamil (Yuniati et al., 2022). *Prenatal massage* yaitu teknik pemijatan pada daerah kaki, punggung atau *sacrum*, hingga ke tangan dengan menggunakan pangkal telapak tangan tangan. Teknik pemijatan ini melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak biasanya otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi (Aliah, 2024).



Manfaat dari *pregnancy massage* adalah menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan juga memperbaiki mood pada ibu hamil, meningkatkan kualitas tidur lebih baik dan juga meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil, membantu mengeluarkan produk – produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi, membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram pada kaki, pusing kepala, oedema dan pergelangan kaki bengkok (Anggraeni, 2024).

Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi *hormone noradrenalin* atau *norepinefrin* (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. *Pregnancy massage* juga memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress, mengurangi keluhan insomnia dan mengurangi ketegangan.

Menurut penelitian Resmaniasih (2018) yang berjudul Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, yang dilakukan pemijatan berdurasi 20 menit, dengan frekuensi 4 kali selama 2 minggu pada kelompok perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), menunjukkan Hasil penelitian melalui perhitungan uji t-tes pada nilai Gain Score atau selisih rerata antara kelompok ibu hamil yang diberi pijat dengan yang tidak diberi pijat diperoleh nilai signifikansi $0,049 p < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, disimpulkan ada pengaruh *pregnancy massage* dengan pola tidur ibu hamil menjadi lebih normal dibandingkan dengan tidak diberikan.

Dalam kurun waktu 3 tahun (2023-2025), presentasi ibu yang memiliki keluhan kesehatan dan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari di Provinsi DKI Jakarta mengalami peningkatan yang tidak jauh berbeda. Secara spasial, terlihat persentase tertinggi keluhan kesehatan ibu yang mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari di Jakarta Selatan yaitu 15,77%, Kabupaten Pesanggrahan 15,77% dan Kabupaten Petukangan Utara 12,26% (Dinkes Provinsi DKI Jakarta, 2025). Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan *control group pre test post test*. Variabel bebas adalah *pregnancy massage* dan variabel terikat adalah kualitas tidur ibu hamil TM III. Penelitian ini dilakukan di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III berjumlah 38 ibu hamil. Sampel pada penelitian ini berjumlah 34 ibu hamil TM III dengan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan SOP *pregnancy massage* dan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji statistic dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN / Results and Discussion

Analisis Univariat

a. Kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Kategori tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *pregnancy massage* ada 3 yaitu kualitas tidur baik, kualitas tidur cukup dan kualitas tidur kurang.

Tabel 1 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	4	11,8
Cukup	19	55,9
Kurang	11	32,4
Total	34	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi *pregnancy massage* dari 34 responden penelitian, ada 4 orang (11,8%) yang memiliki kualitas tidur baik, 11 orang (32,4%) memiliki kualitas tidur kurang, dan 19 orang (55,9%) memiliki kualitas tidur cukup.

b. Kualitas tidur ibu hamil Trimester III setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Kategori tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan *pregnancy massage* ada 3 yaitu kualitas tidur baik, kualitas tidur cukup dan kualitas tidur kurang.

Tabel 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil Trimester III setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	44,1
Cukup	15	44,1
Kurang	4	11,8
Total	34	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage* dari 34 responden penelitian, ada 4 orang (11,8%) yang memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur yang cukup dan baik memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing adalah 15 orang (44,1%).

Analisis Bivariat

Analisis pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Tabel 3 pengaruh *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kualitas tidur setelah - Kualitas tidur sebelum	Negative Ranks	1 ^a	10,5	10,5	-4,025b	0,000
	Positive Ranks	19 ^b	10,5	199,5		
	Ties	14 ^c				
	Total	34				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan ada 19 responden yang memiliki kualitas tidur lebih baik setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi (*Positive Ranks*), ada 14 responden yang tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidur setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi (*Ties*), dan ada 1 orang yang memiliki kualitas tidur lebih buruk setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi (*Negative Ranks*).

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)/ $p = 0,000$ yang berarti bahwa H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *pregnancy massage* di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan yang artinya *pregnancy massage* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Analisis Univariat

Kualitas tidur ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi *pregnancy massage* dari 34 responden penelitian, ada 4 orang (11,8%) yang memiliki kualitas tidur baik, 11 orang (32,4%) memiliki kualitas tidur kurang, dan 19 orang (55,9%) memiliki kualitas tidur cukup. Sedangkan nilai total kualitas tidur ibu sebelum *pregnancy massage* paling rendah adalah 7 dengan nilai maksimal adalah 21, dengan rata-rata 12,26.

Kualitas tidur kurang yang dialami ibu hamil dari hasil penelitian ini dapat disebabkan karena adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan untuk bernafas, kepanasan atau gerah, dimana trimester III merupakan tahap dari tidur yang paling menantang dari kehamilan. Meningkatnya frekuensi BAK, ketidakmampuan untuk merasa nyaman dan kelelahan dari kebiasaan setiap harinya, akan berdampak pada kualitas tidur ibu hamil tersebut (Ni'amah, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nabila et al. (2023), dengan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 13 orang (65%) dan hampir setengahnya mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 7 orang (35%) dengan nilai rata-rata sebesar 1,65 dan standar deviasi sebesar 0,48. Sedangkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *pregnancy massage* hampir seluruhnya mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 18 orang (90%) dan sebagian kecil mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 2 orang (10%) dengan nilai rata-rata sebesar 1,10 dan standar deviasi sebesar 0,30. Hal ini bahwa penyebab kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Ibu hamil cenderung menjadi lordosis yang kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Sesak napas disebabkan ekspansi diafragma yang terbatas sebagai akibat dari uterus yang membesar. Sering berkemih disebabkan karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi janin sehingga kandung kemih menjadi lebih cepat untuk penuh.

Kualitas tidur ibu hamil Trimester III setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage* dari 34 responden penelitian, ada 4 orang (11,8%) yang memiliki kualitas tidur yang kurang, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur yang cukup dan baik memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing adalah 15 orang (44,1%). Sedangkan setelah *pregnancy massage* paling rendah adalah 7 dengan nilai maksimal adalah 24, dengan rata-rata 17,41.

Pregnancy massage adalah salah satu cara pengobatan nonfarmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur. *Pregnancy massage* dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Ibu hamil yang diberikan *pregnancy massage* secara rutin, keluhan nyeri punggung dan rasa ingin berkemih yang menyebabkan ibu – ibu sering terbangun di malam hari menjadi berkurang (Aswitami et al., 2023).

Menurut Rufaida et al. (2020), *pregnancy massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *pregnancy massage* dapat

mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pregnancy massage karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphin yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi rileks.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Richards dalam (Anggraini & Sari, 2020), bahwa pregnancy massage dapat dilakukan sebagai salah satu cara meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. Pregnancy massage adalah tindakan pemijatan pada ibu hamil yang diberikan 4 kali dalam 2 minggu berturut-turut selama 20 menit. Pregnancy massage umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan mereka dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk munculnya rasa pegal/sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang (Resmaniasih (2018); Ni'amah (2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada 19 responden yang memiliki kualitas tidur lebih baik setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi (*Positive Ranks*), ada 14 responden yang tidak mengalami perubahan dalam kualitas tidur setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi (*Ties*), dan ada 1 orang yang memiliki kualitas tidur lebih buruk setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi (*Negative Ranks*).

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)/ $p = 0,000$ yang berarti bahwa H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pregnancy massage di TPMB Jamilah Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan.

Kualitas tidur merupakan kondisi dimana seseorang mengistirahatkan tubuhnya dan ketika terbangun dapat lebih bugar, nyaman dan kondisi lebih baik. Gangguan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban dan tidur REM yang mungkin meningkat pada stadium satu. Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, kedua dan ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, spontan bangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati (*hurlburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi. Dampak kualitas tidur yang buruk bagi kesehatan adalah dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stress, denyut jantung cepat (hipertensi), dan gangguan motorik. Jika depresi, stress, hipertensi terjadi pada wanita hamil, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janinnya. Karena bisa mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preeklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Felyanti, 2020).

Beberapa upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu penderita insomnia yaitu dengan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis. Umumnya ibu hamil dengan insomnia tidak diobati dengan obat karena takut efek samping, meskipun kurang tidur menyebabkan pengurangan kualitas hidup. Terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pregnancy massage / pijat kehamilan. Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi *hormone adrenalin* atau *epinefrin (hormone stress)* dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (*hormone relaks*) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil. Pregnancy massage juga memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress, mengurangi keluhan insomnia dan mengurangi ketegangan (Ni'amah, 2022).



Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Rufaida (2020) menyatakan bahwa pemberian pregnancy massage 6-7 kali dapat membuat pola tidur ibu hamil trimester III menjadi normal. *Pregnancy massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *pregnancy massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik maupun sistem sirkulasi. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan *pregnancy massage* karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorfin yang dihasilkan saat pijatan akan mempermudah ibu menjadi rileks dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Yuniati et al., 2022).

SIMPULAN

Pregnancy massage (pijat hamil) adalah terapi relaksasi khusus untuk meredakan nyeri punggung, kram, dan pembengkakan. Perawatan ini sangat aman dilakukan jika memasuki trimester kedua (usia 12 minggu) hingga sebelum minggu ke-32). *Pregnancy massage* (pijat kehamilan) terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, terutama pada trimester III. Pijatan ini merangsang pelepasan hormon endorfin yang meredakan nyeri punggung, menurunkan stres, dan membuat tubuh lebih rileks untuk tidur nyenyak.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, diharapkan ibu hamil dapat melakukan terapi *pregnancy massage* secara rutin sebagai alternative untuk meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan wawasan tentang *pregnancy massage* agar ibu hamil dapat mengetahui manfaat lain dari *pregnancy massage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, N. (2024). Buku Ajar Komplementer Kebidanan. Mahakarya Citra Utama.
- Andera, N. A. (2023). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Anggraeni, N. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan. JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan, 10(1), 25–32.
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, S. A., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansema Kabupaten Badung Provinsi Bali. Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 31(4), 347–356.
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansema Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. Media Penelitian

- Dan Pengembangan Kesehatan, 31(4), 347–356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Felyanti, M. (2020). Analisis Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil Di Puskesmas Plaju Kota Palembang. *SICPH 2019 Proceedings*, 25, 47–50.
- Jakarta, D. K. D. K. I. (2025). Profil Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2025.
- Nabila, N., Wijayanti, T. R. A., & Safitri, R. (2023). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Hj. Wahyu Surawati Desa Warung Dowo Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 3333–3342.
- Ni'amah, S. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *Journal of TSCNers*, 7(1), 91–100.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Resmaniasih, K. (2018). Pengaruh Pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99.
- Rufaida. (2020). Pregnancy Massage dengan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Gebangmalang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.
- Sedov, I. D. (2020). Sleep Quality During Pregnancy: A Meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*.
- Yuniati, R., Sari, W. I. P. E., Almaini, A. F. I., & Susanti, E. (2022). Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery*, 10(2), 46–54.