

**PENGARUH KOMBINASI *BACK MASSAGE* DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

SKRIPSI



Oleh:

**WILDA FEBRIANA
NIM .108 119 077**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

**PENGARUH KOMBINASI *BACK MASSAGE* DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
(S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-
Irsyad Cilacap**

Oleh :

**WILDA FEBRIANA
NIM.108 119 077**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk setelah saya nyatakan benar.

Nama : Wilda Febriana

NIM : 108119077

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *BACK MASSAGE* DAN RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

**WILDA FEBRIANA
NIM. 108119077**

Skripsi ini telah disetujui :
Tanggal 14 Juli 2023

Pembimbing Utama : Evy Apriani, M. Kep., Ns

Pembimbing Anggota : Engkartini, M.Kep.,Ns

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Evy Apriani, M. Kep., Ns
NIP. 10310 95 158**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Wilda Febriana
NIM : 108119077
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Back Massage* dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Dewi Prasetyani, M. Kep., Ns
Penguji Anggota I : Evy Apriani, M. Kep., Ns
Penguji Anggota II : Engkartini, M. Kep., Ns

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,
Dekan Fikes




Sohimah, M.Keb

NIP. 1031003469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi tauladan baik dan penuntun hidup. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang berjudul **“PENGARUH KOMBINASI *BACK MASSAGE* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1”**. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat dan hidayah yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak, ibu, suami dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materil serta do'a dan semangatnya yang tidak pernah putus untuk kesuksesan skripsi ini.
3. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Sohimah, M. Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap dan selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Engkartini, M. Kep., Ns. selaku dosen pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Dewi Prasetyani, M. Kep., Ns selaku dosen penguji.
8. Sri Rahayu, SKM., MM selaku kepala UPTD Puskesmas Cilacap Utara I yang telah memberikan ijin studi pendahuluan.
9. Teman-teman S1 Keperawatan tingkat IV, terutama S1 Keperawatan tingkat IV B Universitas Al-Irsyad Cilacap angkatan 2019.
10. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Allah Subhanallahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Cilacap, 2023

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wilda Febriana

NIM : 108119077

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Kombinasi *Back Massage* dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1.** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap bebas menyimpan, mengalihkan media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang menyatakan,

Wilda Febriana

**PENGARUH KOMBINASI *BACK MASSAGE* DAN RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 1**

*The Effect Of Combination Back Massage And Deep Breath Relaxation On The Sleep Quality Of
Trimester III Pregnant Women At The Cilacap Utara 1 Health Center*

Wilda Febriana¹, Evy Apriani², Engkartini³

¹²³ Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

Email : wildafebriana15@gmail.com

ABSTRAK

Pada kehamilan trimester III mengalami perubahan yang dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Gangguan kenyamanan selama kehamilan mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas sehari-hari. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Beberapa terapi nonfarmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur adalah *back massage* atau relaksasi lain diantaranya terapi relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1. **Metode:** Design penelitian menggunakan desain *pre-eksperiment one group pre-test-posttest*. Besar sampel sebanyak 28 ibu hamil trimester III dengan menggunakan teknik *total sampling*. **Hasil:** Sebelum diberikan kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam seluruh ibu hamil trimester III mempunyai kualitas tidur kategori buruk (100%) sedangkan sesudah diberikan kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam sebagian besar menjadi kualitas tidur baik (96,4%). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1. Hasil uji *Mc Nemar* diketahui H_a diterima ($p\text{-value } 0.001 \leq \alpha (0,05)$).

Kata Kunci : Back Massage, Relaksasi Nafas Dalam, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

*In the third trimester of pregnancy there are changes that can trigger disturbances in the comfort of pregnant women. Disturbances of comfort during pregnancy affect sleep quality and fulfillment of daily activities. Sleep quality is a state of sleep that a person lives in which results in freshness and well-being when awakened. Several non-pharmacological therapies to overcome sleep difficulties are back massage or other relaxation, including deep breathing relaxation therapy. This study aims to determine the effect of a combination of back massage and deep breathing relaxation on the sleep quality of third trimester pregnant women at the North Cilacap Health Center 1. **Methods :** The research design used a one group pre-test-posttest pre-experimental design. The sample size was 28 third trimester pregnant women using total sampling technique. **Results :** Before being given a combination of back massage and deep breathing relaxation, all pregnant women in their third trimester had poor sleep quality (100%), while after being given a combination of back massage and deep breathing relaxation, most of them had good sleep quality (96.4%). **Conclusion :** There is an effect of a combination of back massage and deep breathing relaxation on the sleep quality of third trimester pregnant women at the Cilacap Utara 1 Health Center. The results of the *Mc Nemar* test showed that H_a accepted ($p\text{-value } 0.001 < \alpha (0.05)$).*

Keywords: Back Massage, Deep Breath Relaxation, Sleep Quality.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN.....	3
HALAMAN PERSETUJUAN	4
HALAMAN PENGESAHAN	5
KATA PENGANTAR.....	6
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	8
ABSTRAK.....	9
DAFTAR ISI	10
DAFTAR BAGAN	12
DAFTAR TABEL.....	13
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Kehamilan Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
2. Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
3. Metode <i>Back Massage</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Relaksasi Nafas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Dan Skala Pengukuran.....	Error! Bookmark not defined.
E. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
K. Teknik Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
C. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
B. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian. **Error! Bookmark not defined.**
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....**Error! Bookmark not defined.**
 A. Simpulan.....**Error! Bookmark not defined.**
 B. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA**Error! Bookmark not defined.**
LAMPIRAN**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**

Bagan 3. 2 Desain Penelitian.**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Variabel,Definisi Operasional,Cara Pengukuran,Hasil Ukur,Skala **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 *Scoring* **Error! Bookmark not defined.**

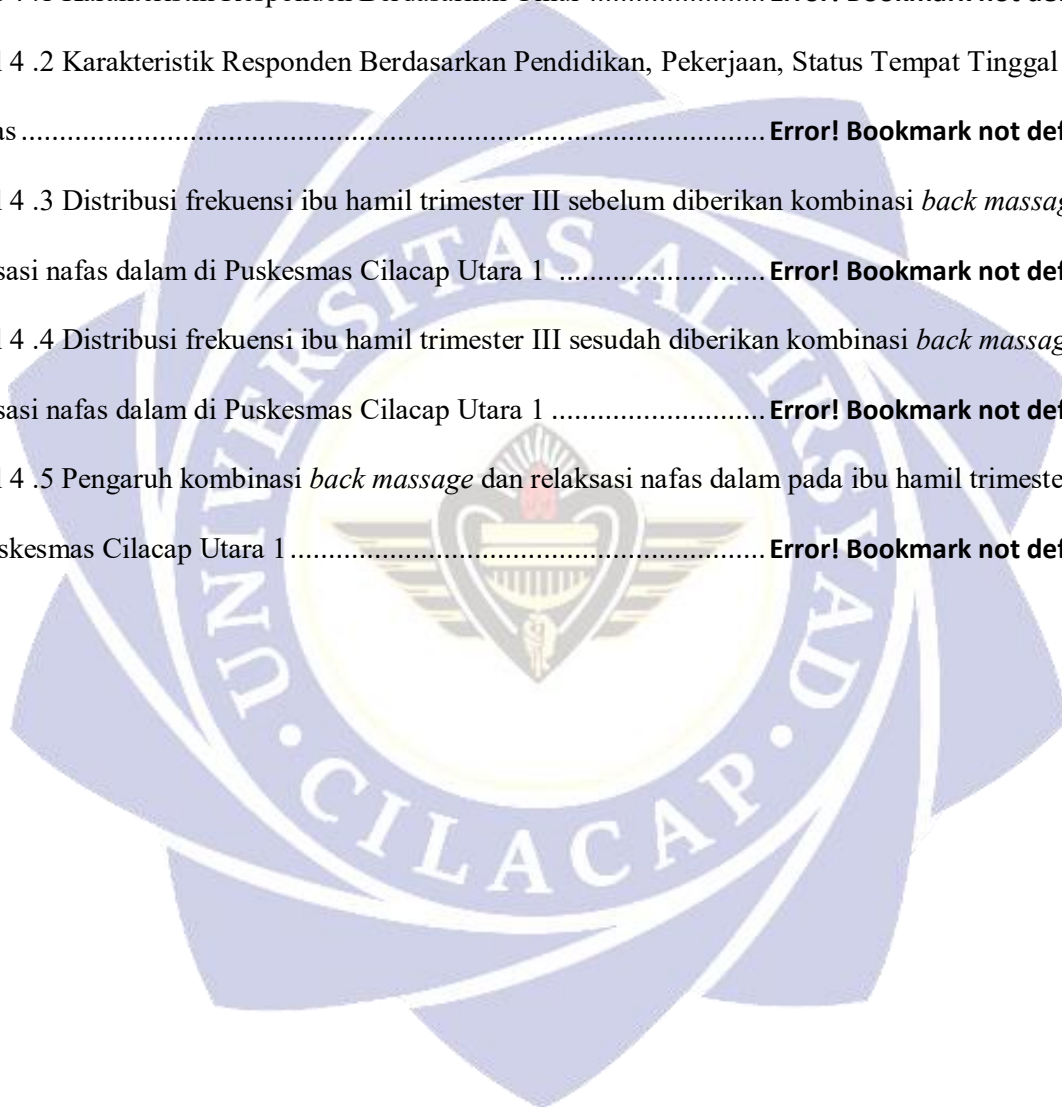
Tabel 4 .1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 .2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Status Tempat Tinggal dan Paritas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 .3 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester III sebelum diberikan kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara 1 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 .4 Distribusi frekuensi ibu hamil trimester III sesudah diberikan kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Cilacap Utara 1 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 .5 Pengaruh kombinasi *back massage* dan relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1 **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan *Effleurage*.....Error!
Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 *Informed Consent*

Lampiran 4 Karakteristik Responden

Lampiran 5 Lembar Kuesioner

Lampiran 6 Penilaian Kuesioner

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 8 Lembar Checklist Penelitian

Lampiran 9 Tabulasi Data

Lampiran 10 Hasil Analisa Data

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

