

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**



**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjan Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh:

ANNA FITA ATIKA

J 110 080 030

**DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2013**

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**



**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh:

ANNA FITA ATIKA

J 110 080 030

**DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2013**

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**

Skripsi ini di susun untuk memperoleh gelar sarjana sains terapan fisioterapi

Dalam Program Studi Diploma IV Fisioterapi pada Program Diploma

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Jumat  
Tanggal : 08, november 2013

Disusun oleh :

Nama : ANNA FITA ATIKA

Nomer Induk Mahasiswa : J 110 080 030

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER TIGA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian skripsi

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Nama : Anna Fita Atika

NIM : J 110 080 030

Telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Wahyuni, SST. FT, M. Kes



Totok Budi Santoso, SSt.FT, MPH

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI**




**D IV FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dibawah ini menyatakan sanggup menguji Skripsi pada hari ~~Jumat, 08~~ <sup>Jumat, 08</sup> november 2013 dan waktu pukul ~~11.00~~ <sup>11.00</sup> WIB yang telah disetujui bagi Mahasiswa atas nama Anna Fita Atika, NIM: J 110 080 030 dengan judul skripsi, **“PENGARUH BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA”**.

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Wahyuni, SST. FT, M. Kes	Jumat, 8 nov. 2013	
2. Umi Budi Rahayu, SST.FT, M.Kes	Jumat, 8 nov. 2013	
3. Dwi Rosella K, SST.FT, M.Fis	Jumat, 8 nov. 2013	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan dengan semestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Disetujui,

Koordinator Skripsi



(Sugiono SST.Ft)

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**“PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA”**


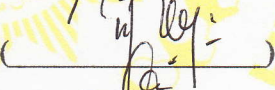

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**Anna Fita Atika**

**J 110 080 030**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal: 25 November 2013

1. Wahyuni, SST. FT, M. Kes (  )
2. Umi Budi Rahayu, SST.FT, M.Kes (  )
3. Dwi Rosella K, SST.FT, M.Fis (  )

Surakarta, 25 November 2013

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



**Arif Widodo, A.Kep, M.Kes**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anna Fita Atika

Nim : J 110 080 030

Fakultas : Ilmu Kesehatan

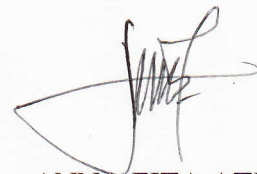
Jurusan : Diploma IV Fisioterapi

Judul Skripsi : “PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
TIGA”

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 29 Oktober 2013

Peneliti



ANNA FITA ATIKA

## PERSEMBAHAN

ALHAMDULILLAH WASYUKURILAH,ucap syukur ku panjatkan hanya kepada-Mu ALLAH SWT,yang telah memberikan kenikmatan yang melimpah,kesehatan,memberikan kesempatan serta kemudahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua oarang tua ku ( ibuku tercinta IBU MUSYAROFAH dan bapakku bpak HARNOTO ) yang telah memeberikan kasih sayang, motivasi,dan terutama doa yang selalu Engkau panjatkan untuku,serta materi yang tiada terhenti dan tiada terhitung, karna engkau penulis bisa seperti ini, Trima kasih tiada hentinya kepada kedua orang tua ku terutama ibuku serta bpak ku dengan perjuangan dan pengorbanan demi anak-anakmu ini engkau peras pikiran dan , banting tulang agar kami bisa sukses dikemudian hari.. thank's a lot... :\*
2. Untuk ketiga kakaku tercinta Dan tersayang masku mas agus, dan mba mbaku mba een dan mba ida, yang selalu memberikan motivasi serta dorongan yang tiada henti-hentinya dan memberikan semangat menghadapi smua permasalahan sehinga dapat terselesainya skripsi ini, terima kasih kalian penyemangatku.. ☺
3. Untuk seseorang yang teristimewa, yang selalu meluangkan waktu,mendoakan ku,memberikan motivasi,penyemangat dalam hidup ku, penyemangat hari-hariku disaat aku senang dan sedih menghadapi masalah,sampai terselesainya skripsi ini,trima kasih sayang Luv u much.. :\*
4. Untuk semua temen-temenku di kost ALIFAH (kiki,mb nur,rizka,maya,nia,nida,arofah,mb ana,dina) dan semua penghuni kost alifah yang ga bisa dsebutkan atu2, makasi yah.. buat semangat dan motivasi sampe terselesainya skripsi ini..smoga persahabat kita tetap terjaga mkasiiii.. ☺
5. Untuk tman seperjuangku mb yeni ,dela,iis dan smua temenku DIV fisioterpi 2008 dan 2009..Semoga kita semua sukses di masa depan.. amiinn
6. JAS ALMAMATER KU dan Kampusku tercintaa..



## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA”.

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan bimbingannya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, .M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.F.T, M.Kes Selaku Pembimbing Akademik Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan juga penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memeberika pengarahan dalam srkripsi ini.

4. Wahyuni, SST.Ft, M.Kes, selaku dosen Pembimbing I serta penguji I yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak Totok Budi Santoso, SST.FT, MPH, selaku pembimbing II yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Dwi Rosella K, SST.FT M.Fis, selaku penguji III yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan pengarahan dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen beserta staf karyawan Program DIV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Terima kasih kepada Puskesmas Batang II yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Keluargaku “Ibu dan Bapakku Tercinta. Ibu Musyarofah dan Bapak Harnoto Yang telah mendoakan tiada henti dan memberi motivasi hingga terselesainya skripsi ini .
10. Untuk ketiga kakaku tercinta Dan tersayang masku mas agus, dan mba-mbaku mba een dan mba ida, yang selalu memberikan motivasi serta dorongan terima kasih kalian penyemangatku.
11. Untuk seseorang yang istimewa,yang selalu meluangkan waktu,mendoakan ku,memberikan motivasi,penyemangat dalam hidup ku, penyemangat hari-hariku disaat aku senang dan sedih menghadapi masalah,sampai terselesaikannya skripsi ini.
12. Teman-teman se-Angkatan 2008 Program DIV Fisioterapi FIK, UMS terimakasih atas support, kekompakan, kebersamaan dan kenangan indah

selama ini. Semua akan aku simpan, sebagai sebuah cerita masa depan dan kalian selalu ada dihatiku.

13. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan penulis Skripsi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan Skripsi ini masih akan sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 27 Oktober 2013



Penulis

## ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI 2013

ANNA FITA ATIKA J 110 080 030  
“PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA”

(dibimbing oleh: Wahyuni, SST.FT, M.Kes Dan Totok Budi S, SST FT, MPH)

**Latar Belakang:** Wanita mengalami gangguan tidur saat kehamilan, masalah yang timbul terbangun saat tengah malam, sulit tidur dan gejala *apnea* tidur, gangguan tidur yang umum selama kehamilan terjadi terutama diakhir usia kehamilan. Pada trimester ketiga permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (*insomnia*)). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik). Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga mengejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Tiga. **Metode Penelitian:** Tempat penelitian dilaksanakan di Puskesmas Batang II. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experimental* dengan *pre-post test with one group desain*. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pengukuran Kualitas tidur dengan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus-September 2013. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah dari 10 responden. **Hasil Penelitian:** Data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, uji statistik menggunakan *wilcoxon test* di dapatkan nilai  $p = 0,005$ , karena nilai  $p < 0,05$  berarti ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga

**Kata Kunci:** *Back Massage*, Kualitas Tidur, Trimester Tiga.

## ABSTRACT

STUDY DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

ANNA FITA ATIKA J 110 080 030

“THE EFFECT OF *BACK MASSAGE* ON SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN AT THIRD TRIMESTER”

( Guided by: Wahyuni, SST.FT, M.Kes and Totok Budi S, SST FT, MPH )

**Background of study:** Women having trouble sleeping during pregnancy , problems that arise in the middle of the night waking, difficulty sleeping and symptoms of sleep apnea, a common sleep disorder during pregnancy occurs primarily at the end of gestation. In the third trimester the problems that arise include lower back pain ( this happens due to the increased weight of the load is carried in the womb ),a decrease in the amount of sleep ( because the women difficult to sleep ( insomnia ). Perceived as a result of increasing concern and anxiety or physical discomfort ). Pregnant women with disturbed sleep duration has a long and risky push power for cesarean delivery. Therefore a good quality sleep for pregnant women trimester three 8 hours per day. **Purpose of study:** This research aimed to determine the effect of Back Massage on sleep quality in pregnant women at third trimester. **Research Methods:** Research placed executed in Puskesmas Batang II,this research use the method experimental with the approach of quasi eksperimental and design of research of pre and post test with one group design. **Results of study:** The data obtained is not normally distribution, statistical test use the wilcoxon test and getting result P-value = 0,005, Becuase the value of  $p < 0,05$  is maening there is the influence of back massage on sleep quality in pregnant women at thrid trimester.

**Keyword:** *Back Massage*, Sleep Quality, Third Trimester

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	
SAMPUL DALAM.....	i
PRASYARAT GELAR.....	ii
PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	iii
PENETAPAN PENGUJI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	5
A. Kerangka Teori.....	5
1. Kualitas Tidur Selama Kehamilan .....	5
2. Perubahan Anatomi, Fisiologi dan hormonal selama kehamilan.....	7
3. Fisiologi Tidur.....	12

4.	Pola Tidur .....	13
5.	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur .....	15
6.	Back Massage .....	16
B.	Kerangka Berpikir .....	22
C.	Kerangka Konsep .....	22
D.	Hipotesa .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....		23
A.	Jenis Penelitian .....	23
B.	Waktu dan tempat penelitian .....	23
C.	Populasi dan Sample .....	24
D.	Variabel Penelitian .....	25
E.	Definisi Operasional .....	25
F.	Jalanya Penelitian .....	28
G.	Teknik analisa data. ....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		30
A.	Hasil Penelitian .....	30
1.	Deskripsi data .....	30
B.	HASIL ANALISA DATA .....	32
1.	Uji Pengaruh .....	32
C.	PEMBAHASAN .....	32
1.	Gambaran Umum Responden. ....	32
2.	Pengaruh Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga. ....	33

D. KETERBATASAN PENELITIAN .....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	36
A. Kesimpulan .....	36
B. Saran .....	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar Kerangka Pikir.....	22
Gambar 2.2	Gambar Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3.1	Gambar Rancangan Penelitian.....	23
Gambar 3.2	Gambar Posisi Miring dan Duduk.....	27
Gambar 3.3	Gambar Patrissage dan Thumb friction.....	27
Gambar 3.4	Gambar Counterstrain pada erector spain.....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan umur.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan PSQI.....	31
Tabel 4.3 Uji <i>Wilcoxon</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Bukti penelitian
Lampiran 2	Protab Back Massage
Lampiran 3	Pengantar Kuesioner
Lampiran 4	Pernyataan Menjadi Responden
Lampiran 5	Kuesioner Back Massage
Lampiran 6	Daftar Nama Responden
Lampiran 7	Evaluasi Pengukuran Tendensi Sentral back massage
Lampiran 8	pengukuran nilai berdasarkan PSQI
Lampiran 9	Hasil olah data
Lampiran 10	Dokumentasi penelitian
Lampiran 11	Daftar Riwayat Hidup