

**AUDIO AFIRMASI MASSAGE TERHADAP GANGGUAN KUALITAS TIDUR IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PMB HASNA DEWI KOTA PEKANBARU**

**Nurul Kurnia Akhyar<sup>1</sup>, Liva Maita<sup>2</sup>, Kiki Megasari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru,

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru,

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru,

Email : livamaita@gmail.com

**ABSTRAK**

Ibu hamil trimester III sering mengalami ketidaknyamanan salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur. Di Amerika, gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil TM III 97,3% bersifat permanen dengan gangguan tidur di malam hari yang ditandai dengan frekuensi bangun mencapai 3-11 kali. Di Indonesia didapatkan sebanyak 75% dari keseluruhan ibu hamil mengalami penurunan tingkat kualitas tidur karena gangguan tidur yang dialaminya. Penatalaksanaan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil yaitu dengan audio afirmasi yang merupakan metode relaksasi yang dapat meredakan gangguan kualitas tidur yang ada pada ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas audio afirmasi massage terhadap gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III di kerja PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan *pretest dan post test desain*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di PMB Hasna Dewi. Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, sebanyak 23 responden ibu hamil. Metode pengumpulan data adalah observasi, instrument penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi mayoritas gangguan kualitas tidur cukup buruk sebesar 52,2% dan sesudah intervensi mayoritas gangguan kualitas tidur sangat baik sebesar 91,3%. Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan derajat kepercayaan sebesar 95% didapatkan bahwa ada efektivitas antara gangguan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan audio afirmasi *massage* pada ibu hamil trimester III (*p-value=0,000*). Diharapkan bagi PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru dapat memberikan layanan kebidanan dengan asuhan menggunakan audio afirmasi bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur sehingga dapat membantu keluhan yang dirasakan ibu.

**Kata Kunci : Gangguan Kualitas Tidur, Ibu Hamil TM III, Audio Afirmasi**

**ABSTRACT**

*Pregnant women in the third trimester often experience discomfort, including sleep disturbances. In the United States, sleep disturbances in third-trimester pregnant women reach 97.3%, often characterized by nighttime awakenings occurring 3-11 times. In Indonesia, approximately 75% of pregnant women experience a decline in sleep quality due to sleep disturbances. Management of sleep quality issues in pregnant women involves the use of audio affirmation, a relaxation method that can alleviate sleep disorders in third-trimester pregnant women. This study aims to determine the effectiveness of audio-affirmation massage on sleep quality disturbances in third-trimester pregnant women at PMB Hasna Dewi in Pekanbaru. The research was conducted in June-July 2023, employing an experimental research design with a pre-experimental design involving pretest and posttest. The population of this research was all third-trimester pregnant women undergoing examinations at PMB Hasna Dewi. Consecutive sampling was used to select 23 pregnant women as respondents. Data collection was conducted through observation, utilizing a questionnaire as the research instrument. The research results indicated that, before the intervention, most third-trimester pregnant women experienced poor sleep quality, accounting for 52.2%, while after the intervention, the majority reported excellent sleep quality, totaling 91.3%. The Wilcoxon sign rank test with a 95% confidence level revealed the effectiveness of audio affirmation massage in improving sleep quality among third-trimester pregnant women, with a p-value of 0.000. It is recommended that PMB Hasna Dewi Pekanbaru consider providing midwifery services with the inclusion of audio affirmation for pregnant women experiencing sleep disturbances, thereby assisting in alleviating the concerns the mothers feel.*

**Keywords : Sleep Quality Disturbances, Third Trimester Pregnant Women, Audio Affirmation**

### LATAR BELAKANG

Beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III antara lain : gangguan tidur, sesak nafas, rasa khawatir dan cemas, rasa tidak nyaman dan tertekan pada bagian perineum, kontraksi *Braxton Hick*, kram betis, edema kaki sampai tungkai, sakit kepala yang terjadi selama kehamilan, perut kembung, rasa lelah yang berlebihan pada punggung, bengkak pada mata kaki atau betis, varises di wajah dan kaki, *stretch mark*, dan payudara semakin membesar (Pratiwi & Fatimah, 2021).

Keluhan yang paling sering dirasakan ibu hamil trimester III adalah gangguan tidur. Di Amerika, gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil TM III 97,3% bersifat permanen dengan gangguan tidur di malam hari yang ditandai dengan frekuensi bangun mencapai 3-11 kali. Di Indonesia, dilakukan penelitian yang sama oleh Yoane Astria pada 158 ibu hamil, didapatkan sebanyak 75% dari keseluruhan ibu hamil mengalami penurunan tingkat kualitas tidur karena gangguan tidur yang dialaminya (Palifiana & Wulandari, 2018).

Upaya untuk menangani ketidaknyamanan dengan gangguan tidur yang ada pada ibu hamil tersebut ada dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan nonfarmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan dan obat ini harus diminum sesuai dengan resep dokter. Apabila diminum tidak dengan resep dokter maka akan menyebabkan terjadinya efek samping. Cara yang kedua yaitu cara nonfarmakologi. Cara nonfarmakologi ini minim dengan efek samping. Salah satu teknik caranya adalah dengan memberikan audio afirmasi *massage*. Afirmasi bertujuan untuk mengubah pikiran negative hingga memperkuat rasa percaya diri pada ibu hamil, bahwa bisa melewati segala rintangan dan memiliki pribadi yang kuat. Metode relaksasi afirmasi ini merupakan metode relaksasi yang dapat meredakan gangguan kualitas tidur yang ada pada ibu hamil trimester III. Afirmasi ini dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan menggunakan audio dan menggunakan metode lisan.

Menurut penelitian Adi (2021) bahwa *hypnopregnancy* dapat mengurangi aktivitas otak dengan cara membuat gelombang otak mencapai gelombang delta sehingga seseorang yang tidur dalam keadaan delta (tidur dalam keadaan pulas) akan mendapatkan tidur yang berkualitas baik. Walaupun tidur sebentar, akan bangun dalam kondisi tubuh yang segar. Menurut penelitian Permatasari (2020) bahwa Relaksasi *Selfhypnopregnancy* dengan afirmasi positif dapat menekan ketegangan jiwa, stress, menimbulkan perasaan rileks, memperlancar mekanisme pengaturan aliran darah, dan dapat menetralsisir tekanan darah. Menurut penelitian Yusuf et al (2017) bahwa pelaksanaan relaksasi afirmasi dilakukan sehari sekali selama 3 hari pada masing-masing pasien dan waktu pelaksanaannya pada sore hari antara jam 5-7 sore selama 6 menit. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Audio Afirmasi *Massage* terhadap Gangguan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru”.

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

## Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental, Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam Penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 42 responden. Sampel penelitian ini bulan Juni sampai Juli 2023 sebanyak 23 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik T-Test.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Rata-Rata Gangguan Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Audio Afiriasi Massage di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru Tahun 2023**

Skor Gangguan Kualitas Tidur	N	Mean	Beda Mean	Min	Max	SD
Sebelum	23	8,13	4,39	6	11	1,792
Sesudah	23	3,74		2	5	1,096

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan rata-rata gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi audio afirmasi adalah (8,13) dan rata-rata gangguan kualitas tidur sesudah diberikan intervensi audio afirmasi menurun menjadi (3,74) dengan selisih skor (4,39).

**Tabel 2**  
**Efektivitas Audio Afiriasi Massage Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru**

Variabel	Audio Afiriasi Massage			
	N	Mean	SD	p-Value
Gangguan Kualitas Tidur				
Sebelum	23	8,13	1,792	0.000
Sesudah	23	3,74	.1,096	

Berdasarkan tabel 2 hasil *uji wilcoxon* terhadap gangguan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan p-value = 0.000 (<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada efektivitas antara gangguan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan audio afirmasi *massage* pada ibu hamil trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru 2023.

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

## Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

---

Berdasarkan hasil rata-rata gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio afirmasi yang dilakukan bahwa rata-rata skor gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan audio afirmasi adalah 8,13 dan sesudah diberikan audio afirmasi massage menurun menjadi 3,74. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada penurunan signifikan terhadap gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru Tahun 2023.

Audio afirmasi, dan dengan memanfaatkan gelombang *alpha* maka komunikator dapat dengan mudah menanamkan setiap sugesti positif yang akan diterima oleh otak dan pikiran ibu, dan juga didukung oleh lingkungan yang kondusif sehingga proses perlakuan ini dapat berlangsung secara efektif (Yuwinten et al, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Maya & Rosmiarti, (2021) yaitu dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat signifikan  $p= 0,009$  ( $p<0,05$ ) sehingga ada pengaruh yang signifikan antara *hypnopregnancy* terhadap gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III sehingga *hypnopregnancy* dapat digunakan sebagai salah satu terapi untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur ibu.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, audio afirmasi ini mempunyai hubungan dengan gangguan kualitas tidur ibu hamil. Dalam pemberiannya, audio afirmasi ini dapat mendongkrak gelombang *alpha* ibu sehingga membawa ibu kealam bawah sadar dan memasukkan sugesti positif kealam bawah sadar tersebut dan membuat ibu merasakan ketenangan, kenyamanan, rileks sehingga gangguan kualitas tidur yang ibu rasakan dapat teratasi dan menjadikan ibu tidur lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga dapat tidur lebih nyenyak. Mengingat akan pentingnya waktu tidur bagi ibu hamil trimester III, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap ibu dan janinnya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan melakukan pemberian audio afirmasi.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru Tahun 2023, maka peneliti dapat menyimpulkan Ada efektivitas pemberian audio afirmasi *massage* terhadap gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru dengan *p-value* 0,000.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arlinda Arsa, P. S. (2018). *Pengaruh Terapi Rima (Relaxion Autogenic, Movement and Affirmation) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah Pasien end Stage Renal Disease*. Airlangga Surabaya.
- Agustin, D. (2018). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Universitas Indonesia.
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., & Damayanti, I. P. (2014). *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan 1* (Cet. 1). Yogyakarta : Deepublish, September 2014.
- Sari, I. W., & Yulviana, R. (2021). The Effect Of Pregnancy Exercise On Sleep Quality

## **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

### **Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

---

- In Third Trimester Pregnant Women. *Journal Of Midwifery And Nursing*, 3(2), 84–87. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN%0AThe>
- Yuwinten, Y. (2018). Pengaruh Komunikasi Afirmasi Terhadap Durasi Dan Frekuensi Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(2), 237–248. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i2.408>
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio Afirmasi Untuk Membentuk Harga Diri Positif Individu. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>