

## MANFAAT *PREGNANCY MASSAGE* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Diyah Ayu Setiyaningsih<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Email: [diyaha58@gmail.com](mailto:diyaha58@gmail.com)

---

### INTISARI

**Latar Belakang:** Ibu hamil merupakan seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/ jabang bayi. Selama proses kehamilan seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan fisiologi akibat adanya tumbuh kembang janin. Perubahan fisiologi yang terjadi sering kali menimbulkan ketidak nyamanan pada setiap trimester kehamilan. Pada trimester ketiga penambahan berat badan, perut ibu yang membesar, dan pergerakan janin menyebabkan gangguan tidur pada sebagian ibu hamil. Dampak dari gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan risiko pada janin, kehamilan dan kelahiran, serta dapat menyebabkan *postpartum blues*. Pijat merupakan terapi yang dirancang untuk melepaskan hormon endorfin yang merupakan pereda nyeri alami. Selain itu, pijatan meredakan ketegangan dan nyeri otot, meningkatkan mobilitas, dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat dilakukan untuk membantu mengatasi perubahan fisik, emosional, dan psikologis. *Pregnancy massage* merupakan pijatan yang dilakukan pada ibu hamil untuk melancarkan peredaran darah ibu dan menghilangkan rasa tidak nyaman yang sering diderita ibu. **Metode:** Menggunakan deskripsi luaran buku saku yang berjudul “Manfaat *Pregnancy Massage* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” dibuat menggunakan aplikasi canva. **Hasil:** Buku saku yang berjudul “Manfaat *Pregnancy Massage* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. **Kesimpulan:** Telah terciptanya media buku saku ini memberikan sumber pengetahuan kepada ibu hamil dan kesan positif, menarik, dan interaktif, serta dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat untuk ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur. **Saran:** Ibu hamil trimester III dapat memanfaatkan *pregnancy massage* untuk meningkatkan kualitas tidur dalam meningkatkan pengetahuan dan menangani masalah kualitas tidur yang dialami.

**Kata kunci:** *pregnancy massage*, ibu hamil, trimester III