

SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS
TANGKURA KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI
TENGAH**



**OLEH :
NI LUH AYU HARTINI
NIM: 2281A0323**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
IIK STRADA INDONESIA
2024**

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS TANGKURA KABUPATEN
POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH**

**Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Program Studi S1 Kebidanan IIK STRADA Indonesia**



**OLEH :
NI LUH AYU HARTINI
NIM: 2281A0323**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
IIK STRADA INDONESIA**

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya Bersumpah Bahwa Skripsi Ini Adalah Hasil Karya Saya Sendiri Dan Belum Pernah Dikumpulkan Oleh Orang Lain Untuk Memperoleh Gelar Dari Berbagai Jenjang Pendidikan Di Perguruan Tinggi Manapun.

Kediri, September 2023

Yang Menyatakan



Ni Luh Ayu Hartini



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS TANGKURA KABUPATEN
POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH**

Diajukan Oleh:

Ni Luh Ayu Hartini

2281A0323

TELAH DISETUJUI UNTUK DILAKUKAN UJIAN

Kediri, 10 Februari 2024

Dosen Pembimbing



Asruri Sani Fajriah, S.ST., M.KM
NIDN. 0729069202

MENGETAHUI,
Dekan Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia



Dr. Anggia Irena Fajina, S.Kep. Ns. M.Kep
NIDN.0720088503

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TANGKURA KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH

Oleh:

Ni Luh Ayu Hartini

2281A0323

Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dinilai

oleh Panitia Penguji

Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan

Pada Hari Kamis Tanggal 7 Maret 2024

DOSEN PENGUJI

Ketua Penguji

(Bd. Miftakhur Rohmah, S.ST., S.Keb., M.Kes)

Anggota Penguji

1. (Bd. Retno Palupi Y.S., S.ST., S.Keb., M.Kes)

2. (Asruria Sani Fajria, S.ST., M.KM)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia



ABSTRAK

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TANGKURA KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH

Ni Luh Ayu¹, Asruria Sani Fajriah²

¹Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

²Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan

E-mail: niluha345@gmail.com

Latar belakang: Kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil dan janinnya dapat berdampak negatif pada persalinan. Teknik *prenatal massage* merupakan salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil secara non farmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan dalam kehamilan.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pre-eksperimen dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design* dan sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III dengan besar sampel 32 responden di Puskesmas Tangkura, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah *PRAQ-r2test*. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dengan nilai $\alpha < 0,05$. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar standar operasional prosedur.

Hasil: Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberi intervensi *prenatal massage* diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri sedang (81,3%). Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberi intervensi *prenatal massage* diketahui hampir seluruhnya dengan intensitas nyeri ringan (93,7%). Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dilakukan *prenatal massage* dengan sesudah dilakukan *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.00$. Diketahui ada pengaruh *prenatal massage* terhadap kecemasan ibu hamil.

Kesimpulan: Bidan sebagai pelaksana asuhan kebidanan komprehensif dapat menggunakan metode nonfarmakologis dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil terutama pada trimester III menjelang persalinan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, *Prenatal Massage*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF PRENATAL MASSAGE ON THE ANXIETY LEVEL OF PREGNANT WOMEN

Ni Luh Ayu¹, Asruria Sani Fajriah²

¹Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

²Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan

E-mail: niluha345@gmail.com

Background: Excessive anxiety in pregnant women and their fetuses can have a negative impact on childbirth. The prenatal massage technique is one way to reduce anxiety in pregnant women non-pharmacologically. The aim of this study was to analyze the effect of pregnancy massage on anxiety levels in pregnancy.

Method: The research design used in this research is the pre-experiment method with a one group pretest posttest design and the sample in this research is pregnant women in the third trimester with a sample size of 32 respondents at the Tangkura Community Health Center. The sampling method in this research uses a purposive sampling technique and The measuring instrument used is PRAQ-r2test. The statistical test uses Wilcoxon with an α value <0.05 . Data collection using standard operating procedure sheets.

Results: The anxiety level of pregnant women in the third trimester before being given prenatal massage intervention was found to be almost entirely moderate anxiety (81.3%). The anxiety level of pregnant women in the third trimester after being given prenatal massage intervention was found to be almost entirely mild anxiety (93.7%). There is a significant influence between before prenatal massage is carried out and after prenatal massage is carried out on the anxiety level of pregnant women in the third trimester with the statistical test results showing a value of $p = 0.00$. It is known that there is an influence of prenatal masage on the anxiety of pregnant women.

Conclusion: Midwives as implementers of comprehensive midwifery care can use non-pharmacological methods to reduce the anxiety level of pregnant women, especially in the third trimester before delivery.

Keywords: Anxiety, Pregnant Women, Prenatal Massage

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah” dapat terselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak.

Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Sentot Imam Suprpto, dr. MM, selaku rektor Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Strada Indonesia yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
2. Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan.
3. Bd. Riza Tsalasatul Mufida, S.ST., S.Keb., M.Keb, selaku Kaprodi Program Sarjana Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Strada Indonesia yang telah memberikan bimbingan dan pendidikan selama peneliti mengikuti pendidikan.
4. Asruria Sani Fajriah, S.ST., M.KM, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Program Studi S1-Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan (IIK) STRADA Indonesia yang telah memberikan bimbingan dan pendidikan selama peneliti mengikuti pendidikan.
6. Keluarga tercinta yang telah memberi do’a dan semangat juang yang tak henti - hentinya.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan proposal ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan dan berkah-Nya. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi peneliti, maupun pihak yang berkepentingan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Untuk itu saran dan kritik sangat kami harapkan demi kesempurnaan usulan penelitian ini.

Kediri, 2023

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
1. Tujuan Umum	2
2. Tujuan Khusus	2
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II KONSEP TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Teori	11
C. Hipotesis	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
A. Desain Penelitian	12
B. Kerangka Kerja	12
C. Populasi, Sampel, Sampling	13
D. Rancangan Penelitian	13
E. Variabel Penelitian	13
F. Definisi Operasional	14
G. Pengumpulan dan Pengolahan Data	15
H. Etika Penelitian	18
I. Keterbatasan Penelitian	19
BAB IV HASIL PENELITIAN	25
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	25
B. Karakteristik Responden	26
C. Karakteristik Variabel	26
D. Hasil Uji Statistik.....	27
BAB V PEMBAHASAN	28
BAB VI PENUTUP	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	xiv
LAMPIRAN	xvi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	42
Gambar 2. Kerangka Kerja	46
Gambar 3. Puskesmas Tangkura	52
Gambar 4. Puskesmas Tangkura	52



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	: Tabel Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.2	: Tabel Definisi Operasional.....	49
Tabel 4.3	: Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia	54
Tabel 4.4	: Tabel Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	58
Tabel 4.5	: Tabel Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal	xxv
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal	xxvi
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	xxvii
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	xxviii
Lampiran 5. Lembar <i>Inform Consent</i>	xxix
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	xxx
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	xxx1
Lampiran 8. Hasil Tabulasi Data	xli
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik	xxviii
Lampiran 10. Surat Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian	xlvi
Lampiran 11. Bukti Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing	xlvi
Lampiran 12. Dokumen Foto	li
Lampiran 13. <i>Summary Executive</i>	xlii
Lampiran 14. Identitas Peneliti	xliii



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi (Abazari, 2017). Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. Kecemasan ini terjadi dari trimester I sampai menjelang persalinan namun beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau kecemasan selama pada awal trimester sama dengan kecemasan biasa, sedangkan tingkat depresi atau kecemasan selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama. (Puspitasari, 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan kecemasan pada ibu hamil (15,6%) dan ibu pasca persalinan (19,8%). Beberapa negara diantaranya yaitu Uganda (18,2%), Nigeria (12,5%), Zimbabwe (19%) dan Afrika Selatan (41%) (WHO, 2018). Inggris, 81% wanita dilaporkan mengalami penyakit kejiwaan, yaitu kecemasan selama kehamilan. Prancis, 7,9% ibu primigravida melaporkan mengalami kecemasan, 11,8% melaporkan mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% melaporkan mengalami keduanya. merasa tertekan dan cemas. (Ibanez, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Dennis et al (2017), terdapat peningkatan prevalensi gejala kecemasan yang dilaporkan sendiri

yaitu sebesar 18,2% pada trimester I, sebesar 19,1% pada trimester II, dan sebesar 24,6% pada trimester III. per semua wanita berisiko mengalami gangguan jiwa selama kehamilan dan persalinan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Kang (2018) di China menunjukkan bahwa 20,6 % ibu hamil mengalami kecemasan. Di Amerika Tengah – Nicaragua 41 % wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57 % wanita hamil mengalami depresi. Di Pakistan 70 persen ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi. Bahkan di negara Bangladesh ibu hamil yang mengalami depresi sebesar 18 % dan ibu hamil yang mengalami kecemasan sebesar 29% (Mayasari, 2019).

Data di Indonesia terdapat 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan, 107 juta diantaranya (28,7%) mengalaminya sebelum melahirkan (Mandagi et al., 2013). Saat akan melahirkan, ibu hamil TM III dilaporkan merasakan 47,7% kecemasan berat, 16,9% kecemasan sedang, dan 35,4% kecemasan ringan (Roniarti, Mulyani and Diana, 2017). Menurut penelitian Novitasari Trias 2013, ibu hamil primigravida (ibu pertama kali) melaporkan kecemasan pada tingkat hingga 66,2%, dibandingkan dengan wanita hamil multigravida pada tingkat hingga 42,2% (Trias, 2013).

Ibu hamil mungkin mengalami kecemasan, terutama selama trimester ketiga hingga persalinan. Selama waktu ini, mereka mungkin khawatir tentang berbagai masalah, termasuk perkiraan kedatangan bayi, potensi ketidaknyamanan, dan banyak lagi (Usman, Rina and Franly, 2016). Efek kecemasan selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan psikologis ibu serta perkembangan fisik dan mental anak yang belum lahir. Kecemasan terkait kehamilan dapat mempengaruhi penambahan berat badan janin, perkembangan motorik dan emosional, serta

menyebabkan aborsi, kelahiran dini, persalinan berlarut-larut, dan depresi pasca persalinan. (Mardjan, 2016).

Dampak kecemasan terhadap kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan. Kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan abortus, partus prematur, partus lama, depresi postpartum sedangkan bagi janin bisa berdampak pada pertumbuhan berat badan, motorik, dan perkembangan emosi (Mardjan, 2016). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. (Usman, 2016). Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres prenatal ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Khalajzadeh et al., 2018)

Kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil dan janinnya dapat berdampak negatif pada persalinan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan nyeri persalinan, persalinan lama, dan ketegangan saat menghadapi persalinan. Ada berbagai komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi pasca kelahiran. Ada kemungkinan kecemasan dapat menyebabkan hipertensi selama kehamilan, preeklamsia, dan diabetes gestasional (Durankus & Aksu, 2020).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol dan katekolamin. Lepasnya hormonhormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkanlemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distress*) (Amalia,dkk 2019).

Adapun upaya dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan yaitu antara lain dengan dukungan suami dan keluarga, konseling pada tenaga kesehatan terutama bidan (Mardjan, 2016). Intervensi untuk mengatasi kecemasan dengan terapi komplementer seperti yoga, hypnotherapy, relaksasi nafas dalam, *prenatal massage* telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester dua dan tiga kehamilan. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologi seperti pernapasan diafragma mampu mengurangi kecemasan pada ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester III (Resmaniasih, 2014).

Senam hamil adalah suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat diantaranya adalah mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester kedua, Mengurangi insiden komplikasi seputar kehamilan seperti pra-eklampsia dan gestational diabetes, Memudahkan proses persalinan, Menurunkan sakit punggung selama trimester ketiga (Ni'mah, 2013). Tujuan gerakan saat latihan inti ialah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam proses persalinan serta

memperbaiki sistem kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam menyalurkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menekan ketidaknyamanan fisik dan menekan keluhan-keluhan ibu hamil. *Prenatal massage* mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. *Prenatal massage* akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress (Suarniti et al., 2019). Sindrom adaptasi umum untuk stres, seperti yang dijelaskan oleh Hans Selye, stress dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua adalah reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stressor bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stres terus untuk jangka waktu lama. Kontrol system saraf otonom dan mengatur sebagian system tubuh. Stress dapat meningkatkan system saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang (Fatimah, 2018). Manfaat tambahan dari pijat kehamilan termasuk mengurangi ketegangan otot kronis, meningkatkan

vena dan sirkulasi limfatik, mengurangi pembengkakan, mengurangi varises, menormalkan tekanan darah, dan mendorong pernafasan dalam. Pijat mendukung perubahan fisik dan emosional kehamilan yang lebih dinamis (Yanti et al., 2020).

Hasil penelitian El Hosary et al menyatakan bahwa pregnancy massage memberikan dampak positif bagi ibu hamil dengan menurunkan rasa sakit, kecemasan, dan peningkatan kecemasan. 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 hormon 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 (Rahayu & Hastuti, 2019) bahwa dilihat dari segi manfaat, senam hamil memang merupakan salah satu cara yang bermanfaat untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama kehamilan diantaranya adalah untuk menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot sebagai penopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, menekan ketegangan dan membantu agar relaks, menjadikan kebiasaan bernafas yang baik dan memperoleh kepercayaan serta sikap mental yang baik sehingga kecemasan dapat dihindari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Tangkura melalui wawancara dari 5 ibu hamil, didapatkan 3 dari 5 Ibu hamil mengaku mengalami kekhawatiran dan merasa cemas terlebih saat mendekati akhir kehamilan.

Dengan melakukan *prenatal massage* secara maksimal, sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan dan janin dalam kandungan. Dengan metode relaksasi dapat mengurangi kecemasan, ketegangan otot dan rasa jenuh. Bidan sebagai pelaksana asuhan kebidanan komprehensif dapat menggunakan metode nonfarmakologis dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil terutama pada trimester III menjelang persalinan.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *prenatal massage* di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *prenatal massage* di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah.

- c. Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan menambah literatur, sebagai dasar penelitian khususnya tentang *prenatal massage* sebagai upaya non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penting untuk kelengkapan literatur khususnya tentang *prenatal massage* sebagai upaya non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III.

- b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan untuk evaluasi pemberian penyuluhan tentang *prenatal massage* sebagai upaya non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan referensi bagi peneliti selanjutnya tentang *prenatal massage* sebagai upaya non-farmakologi dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan trimester III dengan penerapan tehnik *prenatal massage*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Jurnal	Nama Penulis & Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	“Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress pada ibu primigravida trimester III.”	Galih Jatnika, Fauziah Rudhiati, Aisha Nurwahidah (2022)	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan one group pretest-posttest without control	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat stres ibu hamil primigravida setelah dibandingkan tingkat stres sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu sebesar 22,47, dengan setelah prenatal yoga yaitu sebesar 12,18. Terdapat penurunan yang bermakna tingkat stres pada ibu hamil primigravida dibuktikan dengan nilai $\alpha \leq 0,05$ (p value = 0,0001).	Penelitian terdahulu menggunakan metode quasi eksperimental dengan one group pretest-posttest without control.
2.	“Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Primigravida”	Qoniah, Meisa Miratul (2020)	Metode menggunakan pretest posttest one group design.	Hasil analisis Paired T-Test diperoleh nilai p value = 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu prenatal massage berpengaruh signifikan terhadap	Penelitian terdahulu meneliti variabel dependen nyeri punggung pada primigravida.

				penurunan tingkat nyeri punggung	
3.	“Pengaruh Pijat Endhorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”	Qonita Wulandara, Suci Miniarsih, Sri Gustini (2019)	Metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest.	Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat endhorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%) dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan pijat endhorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%). Hasil analisis bivariante diperoleh bahwa ada pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 dengan pvalue 0.000. Kesimpulan : ada pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 201	Penelitian terdahulu menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest.