

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. 2010. *Seluk beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A-Plus Book
- Ariani, Ayu Putri. 2014. *Aplikasi Metode Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha medika
- Albery,I.P dan Munafo,M. 2011. *Psikologi Kesehatan*, edisi ke-1, Palmall, Yogyakarta
- Arikunto S, 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, R. Z, Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83.
- Asmara, M. Rahayu, H. dan Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *Journal Unimma*, 2407-9189
- Asri Wanda K Hendro Bidjuni Vandri Kallo. (2014). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *Jurnal Keperawatan Volume 2 Nomor 2*
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis. 4, 518–526.
- Batubara, S. Daulay, N. dan Rangkuti, N. (2020). Pengaruh Belly Dance terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Journal IPTS*, 8(4), 2614-6061
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466
- Chen, C. H. (2015). Revision and Validation of A Scale to Assess Pregnancy Stress. *The Journal of Nursing Research*, 23(1), 25–32
- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580– 2584
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 43-49
- Heriani. (2016). Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia, Dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah*, Vol. 1 No.2, p. 1-7.

- Huizink, A. C. et al. 2016. 'Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2', Archives of Women's Mental Health. Vienna: Springer Vienna, 19, pp. 125–132. doi: 10.1007/s00737-015-0531-2., dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728175/>
- Ibanez, G., dkk. 2015. Effects of Antenatal Maternal Depression and Anxiety on Children's Early Cognitive Development: A Prospective Cohort Study. PLoS One, Vol. 10, No 8, August 2015, DOI:10.1371/journal.pone.0135849. ,dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26317609>
- Khalajzadeh, M., Shojae, M., Mirfaizi, M., Pendidikan, D., Keolahragaan, I., & Universitas, K. (2018). trimester kehamilan. 1(3), 85–89.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. Jurnal Endurance, 5(1), 161.
- Mandagi , Pali C, Sinolungan JSV. 2013. Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. Jurnal e biomedik (Ebm). dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/1617>
- Notoatmodjo, Suekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Riza Amalia, R. dan D. R. Y. (2019). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III, Jurnal kebidanan. 1(1), 25–29.
- Said, N., Kanine, E., Bidjuni, H. (2015). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting. Ejournal Keperawatan (e-Kp), Vol. 3 No. 2, p. 1-8
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta. Sulastri. 2018. Pengaruh Relaksasi autogenic terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di BPM Lismarini dan BPM Kustirah Palembang. Poltekkes Palembang
- Yuniarti dan Eliana. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. Jurnal Media Kesehatan, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17.

Lampiran 1 : Surat Izin Pengambilan Data Awal

 Institute of Health Sciences IIK STRADA INDONESIA	PASCA SARJANA Program Magister Kesehatan (M.Kes) MARS, MKPK, MPPK, Epidemiologi, K3 Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan, Biostatistik Pembiayaan & Asuransi Kesehatan Program Magister Keperawatan (M.Kep) Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan, Komunitas, Maternalitas Medikal Bedah, Jiwa, Anak, Gawat Darurat	(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm RS - Radiologi) FAKAR S - 1 Farmasi S - 1 Kesehatan Masyarakat S - 1 Adm. Rumah Sakit D - III Radiologi (Fakultas Keperawatan & Kebidanan) F 2 K Profesi Ners Profesi Kebidanan S - 1, Keperawatan D - III, D - IV, S - 1, Kebidanan Program Pendidikan Konsultan Manajemen Kesehatan
Good Competence-Good English-Good Personality & Mentality-Good Placement of Preparation		

Nomor : 000658/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//08/2023

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan (Data Awal)

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan permohonan ijin studi pendahuluan (Data Awal) kepada mahasiswa kami di bawah ini :

Nama : Ni Luh Ayu Hartini

NIM : 2281A0323

Semester : 2

Tempat Penelitian : Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah

Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih.

Kediri, 29 Agustus 2023
Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Dekan


Dr. Augusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN: 0720088503

Tembusan :

STRADA INDONESIA
Jalan Manila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur
www.lik-strada.ac.id
@xstradaindonesia f "IIK STRADA" INDONESIA official@lik-strada.ac.id

Lampiran 2 : Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal



PEMERINTAH KABUPATEN POSO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS TANGKURA
KECAMATAN POSO PESISIR SELATAN
Jl. Trans Poso – Napu Desa Tangkura Kec. Poso Pesisir Selatan



Nomor : 800/ 10. 85/PKM TKR/2023
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Penelitian

K e p a d a
Yth. Kepala Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Di,-
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, Tanggal 29 Agustus 2023 Nomor : 000658/IIK-STRADA/2/2.2.4.2/08/2023, Perihal Permohonan Izin Studi Pendahuluan (Data Awal) di wilayah kerja Puskesmas Tangkura maka kami memberikan persetujuan bagi yang bersangkutan untuk melakukan penelitian tersebut. Adapun Nama Mahasiswi tersebut adalah :

N a m a : Ni Luh Ayu Hartini

N I M : 2281A0323

Judul : PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
TANGKURA KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI
TENGAH

Demikian Persetujuan Penelitian ini kami sampaikan untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Tangkura, 01 September 2023
Kepala Puskesmas Tangkura



Uswatun Hasanah Amiluddin, SKM
Nip: 19801027 200604 2 017

Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian

 Institute of Health Sciences IIK STRADA INDONESIA		PASCA SARJANA Program Magister Kesehatan (M.Kes) MARS, MKPK, MPPE, Epidemiologi, IG Geri Masyarakat, Kesehatan Lingkungan, Biostatistik, Pembinaan & Asuransi Kesehatan Program Magister Keperawatan (M.Kep) Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan, Komunitas, Maternalitas Medikal Bedah, Jiwat, Anak, Gawat Darurat	(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm, RI - Radiologi) FAKAR S - 1 Farmasi S - 1 Kesehatan Masyarakat S - 1 Adm. Rumah Sakit D - III Radiologi (Fakultas Keperawatan & Kebidanan) F 2 K Profesi Ners Profesi Kebidanan S - 1 Keperawatan D - III D - IV, S - 1, Kebidanan Program Pendidikan Konsultan Manajemen Kesehatan
Good Competence - Good English - Good Personality & Mentality - Good Placement of Preparation			
Nomor	: 000777/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//01/2024		
Lampiran	: -		
Perihal	: Permohonan Ijin Penelitian		
 Kepada Yth, Kepala Puskesmas Tangkura Di Tempat			
 Dengan Hormat,			
Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penelitian kepada mahasiswa kami di bawah ini :			
Nama	: Ni Luh Ayu Hartini		
NIM	: 2281A0323		
Semester	: 2		
Tempat Penelitian	: Puskesmas Tangkura		
Judul Penelitian	: Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah		
Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih.			
 Kediri, 08 Januari 2024 Fakultas Keperawatan & Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Dekan  Dr. Agusti Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep NIDN: 0720088503			
Tembusan :			
1. -			
2. Arsip			
 STRADA INDONESIA Jalan Mania No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur www.iik-strada.ac.id @xstradaIndonesia f iik "STRADA" INDONESIA official@iik-strada.ac.id			

Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN POSO**
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS TANGKURA
KECAMATAN POSO PESISIR SELATAN
Jalan Trans Poso-Napu Desa Tangkura Kec. Poso Pesisir Selatan
Kode Pos 94658 e-mail puskesmas_tangkura@yahoo.com Hp. 082293838040 

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN
Nomor : 800/01.76/PKM-TKR/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Uswatun Hasanah Amiluddin, SKM
Nip	: 19801027 200604 2 017
Jabatan	: KEPALA UPT PUSKESMAS TANGKURA

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada :

Nama	: Ni Luh Ayu Hartini
NIM	: 2281A0323
Program Studi	: S1 Kebidanan

Untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah".

Demikian surat izin ini diberikan kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangkura, 29 Januari 2024
Kepala UPT Puskemas Tangkura


Uswatun Hasanah Amiluddin, SKM
Nip. 19801027 200604 2 017

Lampiran 5 : Lembar *Inform Consent*



INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN TERTULIS KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Pendidikan Terakhir :
Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul ; **“Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah ”.**
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek ; membagikan kuesioner dan intervensi.
3. Manfaat ikut sebagai subjek penelitian ; dapat menambah pengetahuan serta informasi dan meningkatkan wawasan tentang *prenatal massage* sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil.
4. Bahaya yang akan timbul ; tidak ada bahaya potensial bagi responden.
5. Hak undur diri ; responden memiliki hak untuk bersedia atau tidak bersedia menjadi responden tanpa ada paksaan apapun.
6. Adanya insentif pemberian souvenir kepada responden.

Dan setelah mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut, maka dengan ini saya sudah jelas dengan prosedur penelitian yang akan dilakukan. Oleh karena itu, saya dengan penuh kesadaran bersedia menjadi responden penelitian dan tanpa keterpaksaan menyatakan bersedia ikut dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Tangkura, 2023

Peneliti

Responden

(Ni Luh Ayu Hartini)
NIM 2281A0323

(.....)
Saksi,

Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden



INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :
Yth . Responden
Di
Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Ayu Hartini

NIM : 2281A0323

Judul : **Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah**

Sebagai persyaratan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Ilmu Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan (IIK) STRADA Indonesia, yang akan melakukan penelitian saya mohon kesediaan anda untuk memberikan informasi dan jawaban dengan tujuan mengumpulkan data sesuai dengan jawaban yang sudah terisi pada form yang disediakan peneliti.

Adapun tujuan dari peneliti adalah dapat meningkatkan meningkatkan wawasan tentang teknik mengurangi kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu saya mohon untuk kesediaan anda untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Penelitian ini bersifat bebas tanpa ada paksaan dan saya berjanji akan merahasiakan hal-hal yang berhubungan dengan data anda. Selanjutnya saya mohon kesediaan anda untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Demikian permohonan penelitian ini saya buat, atas perhatian, bantuan dan partisipasinya saya sampaikan terima kasih.

Tangkura, 2023
Peneliti

(Ni Luh Ayu Hartini)

Lampiran 7 : Instrumen Penelitian



**INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA**
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III

Kode Responden :

Hari /Tanggal :

Berilah tanda (√) pertanyaan di bawah ini.

A. Data Umum

Identitas Responden

1. Inisial :
2. Umur : Tahun
3. Usia Kehamilan :

B. Instrumen Penelitian Variabel Independen

Standard Operational Procedure (SOP) Prenatal Massage

Pengertian	Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligamen. Pijat atau <i>massage</i> adalah salah satu cara untuk memunculkan <i>wellness for body and mind</i> . <i>Massage</i> adalah sebagai pijat yang telah di sempurnakan dengan ilmu- ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam- macam bentuk pegangan atau teknik
Manfaat	7. membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi. 8. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal. 9. Ketidak nyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. 10. Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan. 11. Pijat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. 12. Ibu bersalin yang diberikan pijat dapat merasakan kenyamanan sehingga memperlancar proses persalinan, begitu juga saat nifas, dapat membantu ibu nifas untuk mengembalikan energi dan kekuatannya lebih cepat sehingga mengurangi stress pada post partum
Sasaran	Ibu Hamil Trimester III dengan Kehamilan Fisiologis
Durasi	- Dilakukan 4 x pertemuan selama 2 minggu. - 20 menit dalam 1x (satu kali) perlakuan
Kontraindikasi	Mengalami keluhan patologis seperti ; a. Perdarahan b. Demam c. Pre-eklamsi d. Mual muntah berlebih e. Tromboplebitis

No	TINDAKAN		
Peralatan			
1.	Peralatan 4. Matras / kasur / kursi 5. Bantal 6. Minyak zaitun		
Prosedur Pelaksanaan			
2.	Persiapan Alat d. Menyiapkan alat dan mendekatkan ke pasien e. Mencuci Tangan f. Persiapan Lingkungan		
Tahap Kerja			
3.	c. <i>Inform consent</i> d. Menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin		
4.	Pemijatan Daerah Kepala Memijat kulit kepala, membuat lingkaran kecil dari dahi di sepanjang garis rambut dan turun ke pelipis, dan meremas leher dari bawah.		
			

5.	Pemijatan Daerah Punggung a. Mengatur Posisi Klien Posisikan klien dalam posisi yang nyaman dan tanyakan bagaimana posisi yang nyaman.  f. Peregangan Buka selimut pada daerah punggung sampai daerah <i>gluteal</i> kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan.  g. <i>Effleurage</i> Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot <i>gluteal</i>. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.		
----	--	--	--



h. *Kneading Pinggang*

Lakukan kneding (meremas) mulai dari otot gluteal dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik.



i. *Kneading Bahu*

Lanjutkan kneding ke bagian atas bahu.



f. *Diagonal Strokes*

Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah pinggang) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri.



n. *Twidding Thumbs*

Tekan pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol.



o. *Circular Thumbs*

Gunakan jempol bentuk lingkaran keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara sirkular). Pada ibu hamil trimester III dan Post natal di teruskan naik ke punggung untuk mengeluarkan hormon oksitosin.



p. *Cross Frictional Therapy*

Gunakan jempol untuk menekan kedalam dan keluar dari spina. Gerakan ini digunakan jika klien mengeluh linu (daerah kram tertentu).



q. *Chisel Fist*

Lakukan gerusan pada otot tulang belakang dengan menggunakan buku-buku jari, dapat bergerak maju mundur.

r. *Deeper Cross Friction Therapy*

Gunakan 2 tangan 4 jari. Dimulai dari sisi atas illium di atas otot gluteal. Meluncur dari alur lamina di atas otot tulang belakang lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu dan kembali

s. *Elbow Teknik*

Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung. Meluncur turun pada otot tulang belakang dari bahu dengan fokus utama tekanan pada otot gluteal.

	 t. <i>Efflourage</i> Mulai dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal. Kembali lagi dari bawah ke atas dan tekanan pijatan ke atas di kurangi.		
6.	Pemijatan daerah Lengan a. <i>Efflourage</i> Usap dengan lembut lengan bawah lalu naik ke atas.  b. <i>V Stroke</i> Buat huruf V diantara ibu dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas. 		

e. *Kneading*

Buat bentuk hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.



f. *Leaf Stroke* (Usap Samping).

Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.

e. Gerusan

Gerus lengan menggunakan buku-buku jari dari bawah ke atas.

f. Tangan

Pijat tangan dengan lembut kemudian tarik jari-jari secara perlahan.



7. **Pemijatan Daerah Paha**

a. *Efflourage*

Dimulai dari lutut sampai pangkal paha.



b. *V Stroke*

Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pangkal paha.

c. *Kneading – Hamstring Kneading* pada paha bagian luar.

d. *Kneading – Quadriceps Kneading* pada paha bagian luar.

e. *Leaf Stroke*

Usap dari tengah ke bagian luar seperti membentuk daun.

f. *Chisel Fist*

Lakukan gerusan bisa digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.

g. *Splitting Hamstrings*

Kedua tangan tumpang tindih memberikan tekanan hingga ke pangkal paha.

h. *Criss Cross*

Dua tangan sejajar kemudian digerakkan seperti gerakan mengayuh sepeda hingga pangkal paha.

i. *Compression*

Kumpulkan kedua tangan seperti berpegangan kemudian sedikit tekanan ke arah pangkal paha.

j. *Effleurage* Betis

	Pada daerah betis tidak boleh menggunakan tekanan yang sangat. k. <i>V – Stroke</i> Buat huruf V antara jempol dan telunjuk, pijat dari lutut sampai pergelangan kaki. l. <i>Kneading</i> Dengan lembut pada daerah betis sampai lutut. m. <i>Leaf Stroke</i> Gunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membuat daun n. <i>Chisel Fist</i> Lakukan gerusan ke arah atas. o. <i>Pumping</i> Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut. p. <i>Massage Kaki</i> Lakukan <i>massage</i> dengan lembut pada kaki. q. <i>Lift Arch</i> Usap dengan lembut bagian telapak kaki r. <i>Chisel Fist</i> Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku-buku jari. s. Melakukan teknik <i>Pumping</i> Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut t. Lakukan <i>massage</i> dengan lembut pada kaki u. Usap dengan lembut bagian telapak kaki v. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku– buku jari w. Pijat dari jari kaki ke tumit dengan ibu jari dan bergerak kembali ke arah jari kaki		
8.	Tahap Evaluasi Menanyakan kepada ibu tentang seberapa ibu paham dan mengerti teknik <i>Prenatal Massage</i>. Evaluasi perasaan ibu Simpulkan hasil kegiatan Perawat cuci tangan		

Sumber ; Azriani, Devi. 2019. *Modul Panduan Prenatal Massage Pijat Hamil*. Poltekkes Kemenkes Jakarta

C. Instrumen Penelitian Variabel Dependen

Lembar Kuesioner *Pregnancy – Related Anxiety Questionnaire – Revised 2 (PRAQ-r2)*

Berilah tanda centang pada bagian nilai 1-5 sesuai pertanyaan yang dialami dengan keterangan nilai :

- 1 : Pernah
2 : Kadang – kadang
3 : Cukup Sering
4 : Sering
5 : Sangat Sering

No	Pertanyaan	Nilai (Skor)				
		1	2	3	4	5
1	Saya cemas dengan proses melahirkan					
2	Saya khawatir dengan rasa nyeri kontraksi dan rasa nyeri saat proses melahirkan					
3	Saya khawatir bahwa saya tidak dapat mengembalikan bentuk tubuh saya setelah melahirkan					
4	Saya terkadang berfikir bahwa anak kami akan mengalami kesehatan yang buruk atau rentan terhadap penyakit					
5	Saya khawatir tidak dapat mengontrol diri selama proses persalinan dan takut jika saya akan berteriak					
6	Saya khawatir dengan penampilan saya yang tidak menarik					

7	Saya khawatir dengan penambahan berat badan saya yang berlebihan					
8	saya takut akan persalinan karna saya belum pernah mengalaminya					
9	Saya takut bayi saya akan mengalami cacat mental atau menderita kerusakan otak					
10	Saya takut bahwa bayi kami akan meninggal saat lahir atau akan meninggal selama dan beberapa saat setelah persalinan					
11	Saya takut bahwa bayi kami akan menderita kelainan fisik atau khawatir akan terjadi sesuatu yang salah terhadap bentuk fisik pada bayi					

(Sumber Rujukan :Huizink, et.al, 2014)



Lampiran 8 : Hasil Tabulasi Data

No	Umur	Sebelum	Sesudah
1	18 Th	Sedang	Sedang
2	18 Th	Sedang	Ringan
3	18 Th	Sedang	Ringan
4	36 Th	Sedang	Sedang
5	37 Th	Sedang	Ringan
6	25 Th	Ringan	Ringan
7	26 Th	Ringan	Ringan
8	25 Th	Ringan	Ringan
9	25 Th	Ringan	Ringan
10	25 Th	Ringan	Ringan
11	28 Th	Ringan	Ringan
12	29 Th	Sedang	Ringan
13	30 Th	Sedang	Ringan
14	24 Th	Sedang	Ringan
15	24 Th	Sedang	Ringan
16	25 Th	Sedang	Ringan
17	25 Th	Sedang	Ringan
18	25 Th	Sedang	Ringan
19	25 Th	Sedang	Ringan
20	25 Th	Sedang	Ringan
21	25 Th	Sedang	Ringan
22	25 Th	Sedang	Ringan
23	25 Th	Sedang	Ringan
24	25 Th	Sedang	Ringan
25	25 Th	Sedang	Ringan
26	25 Th	Sedang	Ringan
27	25 Th	Sedang	Ringan
28	25 Th	Sedang	Ringan
29	25 Th	Sedang	Ringan
30	25 Th	Sedang	Ringan
31	25 Th	Sedang	Ringan
32	25 Th	Sedang	Ringan

Lampiran 9 : Hasil Uji Statistik

Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics^a

	SetelahPrenatalMassage- SebelumPrenatalMassage
Z	-4.899 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Umur * SebelumPrenatalMassa ge	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Umur * SetelahPrenatalMassag e	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

Umur * SebelumPrenatalMassageCrosstabulation

Count

		SebelumPrenatalMassage		Total
		Ringan	Sedang	
Umur	<20Th	0	2	2
	20-35Th	6	21	27
	>35Th	0	3	3
Total		6	26	32

Umur * SetelahPrenatalMassageCrosstabulation

Count

		SetelahPrenatalMassage		Total
		Ringan	Sedang	
Umur	<20Th	1	1	2
	20-35Th	27	0	27
	>35Th	2	1	3
Total		30	2	32



Lampiran 10 : Surat Keterangan Uji Etik



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
INSTITUT ILMU KESEHATAN STRADA INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
Jalan Mawila No. 37 Sumberrejo Kediri - 64133, Jawa Timur - Indonesia
Telp. 081335721919, Fax (0354) 695130, website: <http://kark-ik-strada.ac.id>, e-mail: kopkistrada@gmail.com

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
"ETHICAL CLEARANCE"
Nomor: 000908/EC/KEPK/1/02/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

The Health Research Ethics Committee Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled: Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah

Peneliti Utama : **Ni Luh Ayu Hartini**
Principal Researcher

Anggota Peneliti :
Members of Researcher

Nama Institusi : **Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan IIK Strada Indonesia**
Name of Institution

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.
And approved the above-mentioned protocol.



Ditetapkan di : Kediri
Specified in
Tanggal : 23 Februari 2024
Date
Ketua
Chairwoman



Erma Retnaningsih, SST.,Bd.,SKM.,M.Kes
NIK 13.07.12/127

Keterangan:
Notes:
Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan
This ethical clearance is effective for one year from the due date
Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan
In the end of the research, progress and final summary report should be submitted to the Health Research Ethics Committee
Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian
If there be any protocol modification or deviation and or extension of the study, the principal investigator is required to resubmit the protocol for approval
Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan
If there are Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Health Research Ethics Committee

Lampiran 11 : Lembar Konsultasi



**INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA**
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ni Luh Ayu Hartini
NIM : 2281A0323
JUDUL : Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah
PEMBIMBING : Asruria Sani Fajriah, S.ST., M.KM

No	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1	29 Agustus 2023	- ACC Judul - Lanjutkan Bab 1-3	
2	16 September 2023	- Konsul Bab 1-3 - Lampiran Depan Belakang	
3	25 September 2023	- ACC Maju Sidang Proposal	
4.	2 November 2023	Saran Perbaikan Ujian Proposal : 1. Bab 1 (Perbaikan penulisan skala data dan kronologi pada latar belakang). 2. Bab 2 (Tambahkan gambar dan sop prenatal massage, Tambahkan konsep pengaruh prenatal massage terhadap kecemasan) 3. Lampiran Instrument (Tambahkan kontraindikasi pada SOP).	
5.	8 Feb 2024	- Konsul bab 4-6 - Tambahkan kata kunci minimal 3 kata - Tunjukkan data karakteristik	

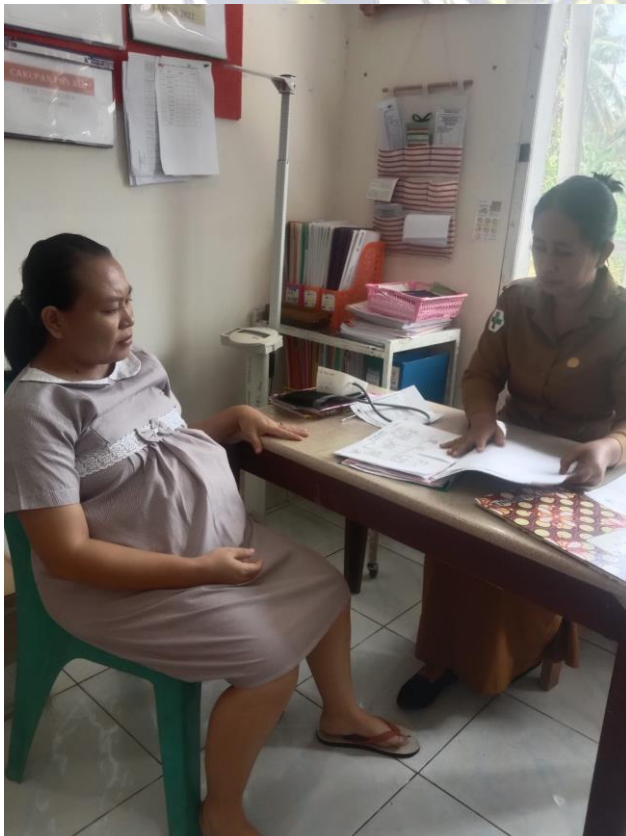
		usia kehamilan di bab 4 - Tambahkan keterangan di bawah foto dokumentasi	
6.	10 Feb 2024	ACC Maju Sidang Skripsi	
7.	7 Maret 2024	Saran Perbaikan Ujian Skripsi : 1. Rumus besar sampel dihapus 2. Masukkan ibu dengan pre-eklamsia pada kriteria eksklusi 3. Tambahkan kendala pada keterbatasan penelitian 4. Perbaiki penulisan tabulasi usia 5. Tambahkan pada opini 2 responden yang tidak mengalami penurunan kecemasan.	



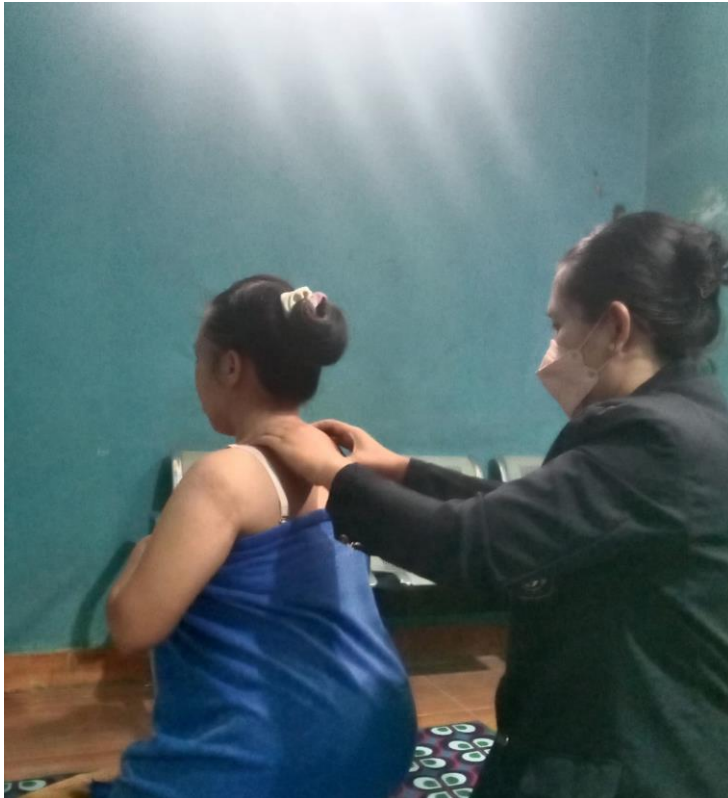
Lampiran 12 : Dokumentasi



Gambar. 1 Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pengisian Kuesioner



Gambar 3. Intervensi *Prenatal Massage*



Gambar 4. Intervensi *Prenatal Massage*

Lampiran 13 : *Summary Excecutive*

Judul : Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Tingkat
Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Puskesmas Tangkura Kabupaten
Poso Provinsi Sulawesi Tengah

Waktu Pengambilan data : Bulan November – Desember 2023

Instansi yang terlibat : -

Kontribusi keilmuan : Manfaat teoritis dan manfaat praktis

Hambatan *Original Research*: -

Kelemahan *Original Research* : Keterbatasan variabel yang diteliti.

Jurnal tujuan publikasi : -

Rencana luaran lainnya : -



Lampiran 13 : Identitas Peneliti



**INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA**
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Ni Luh Ayu
Alamat Rumah : Ds. Betalemba Kec. Poso Pesisir Selatan Kab. Poso
Alamat Kerja : Puskesmas Tangkura
No HP : 082271324987
Email : niluha345@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SD : Lulusan SD Negeri Astina
2. SMP : Lulusan SMP Negeri 1 Poso Pesisir
3. SMA : Lulusan SMA Negeri 3 Poso
4. D3 : D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu

Riwayat Organisasi : IBI

Pengalaman Bekerja : - Tenaga Bidan desa Poskesdes Kambutu
- Bidan Koordinator Puskesmas Molowagu
- Bidan Desa Pustu Pedalembara

Pelatihan Yang Pernah di Ikuti : *Midwifery Update*

Motto : Tidak ada yang sia-sia dalam belajar. Karena Ilmu akan bermanfaat pada waktunya.