

PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI TPMB ROSLIANA BEKASI TAHUN 2022

¹Siti Al Munawaroh, Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, liza9086@gmail.com

²Linda K. Telaumbanua, ³Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, telaumbanua-linda@yahoo.com

³Renince Siregar, Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, Renin72gar@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: Date, Month, Year

Revised: Date, Month, Year

Accepted: Date, Month, Year

KEYWORD

Anxiety, pregnancy massage, pregnant women

Kecemasan, pregnancy massage, ibu hamil

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Siti Al Munawaroh

Address: STIKes Medistra Indonesia

E-mail: liza9086@gmail.com

No. Tlp : 081219098057

DOI

<https://doi.org/>

© 202x The Author(s)

ABSTRACT

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi. Ibu hamil primigravida trimester III memiliki kecemasan yang bisa saja disebabkan oleh perubahan psikologi yang terjadi, sehingga kecemasan yang ditimbulkan meningkatkan kadar kortisol dan membuat tubuh menjadi tidak nyaman, badan terasa pegal, kaku, insomnia, nyeri punggung, emosi tidak stabil, mudah tersinggung, mual, sedih dan stres. Untuk itu dilakukan intervensi non farmakologi-komplemeter yaitu *pregnancy massage* sebagai upaya mengatasi kecemasan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre eksperimen*, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *pregnancy massage*/pijat hamil pada ibu hamil primigravida trimester III di TPMB Rosliana Bekasi dengan pendekatan one group pre – post test design. Responden diberikan *pregnancy massage*/pijat hamil dengan frekuensi 3x/minggu dan 6x/minggu serta durasi 20menit selama 2minggu, pengambilan sampel dengan *purposive sampling* pendekatan inklusi-eksklusi, kuisisioner HARS, kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Dependen T-Test* untuk melihat pengaruh intervensi *pre* dan *post*. Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum intervensi adalah 29.1330 dengan standar deviasi 7.35619, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah intervensi adalah 4.0910 dengan standar deviasi 2.59167. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < \alpha$), yang artinya pada *alpha* 5% terlihat ada perbedaan dan pengaruh yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi. Simpulan dari penelitian ini bahwa adanya pengaruh *pregnancy massage* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di TPMB Rosliana tahun 2022, sebelum dan sesudah intervensi.

Anxiety is a feeling of fear that is unclear and unsupported by the situation. Individuals who feel anxious will feel uncomfortable or afraid, but do not know why this condition occurs. Anxiety has no clear identifiable stimulus. Primigravida pregnant women in their third trimester have anxiety that could be caused by psychological changes that occur, so that the anxiety generated increases cortisol

levels and makes the body uncomfortable, body aches, stiffness, insomnia, back pain, emotional instability, irritability, nausea, sad and stressed. For this reason, a complementary non-pharmacological intervention was carried out, namely pregnancy massage as an effort to overcome anxiety. This type of research is quantitative research and uses experimental research methods. The research design used in this study was the pre-experimental method with the aim of knowing the effect of pregnancy massage on primigravida trimester III pregnant women at TPMB Rosliana Bekasi with a one group pre-post test design approach. Respondents were given pregnancy massages with a frequency of 3x/week and 6x/week and a duration of 20 minutes for 2 weeks, sampling was taken using purposive sampling with the inclusion-exclusion approach, the HARS questionnaire, then statistical tests were carried out using the Dependent T-Test to see the effect of pre-intervention and posts. The average respondent's anxiety level before the intervention was 29.1330 with a standard deviation of 7.35619, while the average respondent's anxiety level after the intervention was 4.0910 with a standard deviation of 2.59167. The statistical test results obtained a value of $p < 0.001$ ($p < \alpha$), which means that at alpha 5% there is a difference and a significant effect on the average respondent's anxiety level before and after the intervention. The conclusion from this study is that there is an effect of pregnancy massage on anxiety in third trimester pregnant women at TPMB Rosliana in 2022, before and after the intervention.

Pendahuluan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan jiwa yang biasa terjadi pada masa kehamilan. Prevalensi kecemasan ibu hamil di negara berkembang rata-rata mencapai 20% atau lebih. Kecemasan ibu hamil berbeda-beda disetiap individunya, hal ini tergantung pada faktor yang mempengaruhi dan kemampuan ibu beradaptasi dalam menciptakan kondisi psikologis (Hastanti et al., 2021).

Masalah kesehatan jiwa pada ibu hamil juga perlu menjadi perhatian terutama tenaga medis dipelayanan primer. Berdasarkan hasil penelitian Kings College London tahun 2014-2016, memeriksa kesehatan jiwa 545 ibu hamil dengan hasil yang diperoleh bahwa satu dari empat ibu hamil (25%) mengalami masalah kesehatan jiwa selama kehamilan. Penelitian yang dilakukan Professor Howard ini dipublikasikan di British Jurnal Psychiatry bertujuan untuk mewujudkan kesadaran dan membuktikan bahwa pemeriksaan kesehatan jiwa ibu hamil penting dilaksanakan (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan terkadang membuat ibu hamil merasa stress, apalagi bagi yang belum pernah hamil sebelumnya atau bagi ibu yang mengalami kehamilan pertama kalinya terutama pada kehamilan trimester III. Salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan melakukan prenatal massage atau pijat kehamilan (Surya Wati, 2018).

Permasalahan kesehatan mental kini dianggap sebagai tantangan kesehatan masyarakat secara global (World Health Organization, 2018). Gangguan jiwa yang umum terjadi pada masa kehamilan salah satunya adalah kecemasan (Glover, 2014). Pada masa kehamilan kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman atau bahaya tetapi bisa menjadi masalah kesehatan mental jika kecemasan tersebut berlangsung terus-menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Anxiety UK, 2018). Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu maka akan meningkatkan pula kadar kortisol (Kane et al., 2014). Peningkatan kadar kortisol dapat mengakibatkan resiko persalinan lama, persalinan dengan tindakan, seksio sesaria, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, persalinan kurang bulan, berat bayi lahir rendah, resiko alergi dan sistem kekebalan menurun. (Liou, Wang, & Cheng, 2016; Pinto et al., 2017) (Hastanti et al., 2021)

Mengurangi stress dan kecemasan pada saat ini telah banyak diaplikasikan oleh tenaga medis melalui metode *massage*/pemijatan dengan tujuan memberikan rileksasi pada ibu hamil. Teori stres selye memberikan penjelasan bahwa efektifitas fisiologi dari *massage* merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. Teknik *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Hasil studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2000) (Azriana, 2019). *Pregnancy massage*/Pijat hamil pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rileks dan tidur nyenyak. *Pregnancy Massage*/pijat hamil umumnya akan menyesuaikan teknik pijatan dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki/kram/edema, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan (Imelda, 2021) seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar (Azriana, 2019).

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian eksperimen. dengan pendekatan one group pre – post test design. Menggunakan satu kelompok sebagai subjek penelitian dengan observasi sebelum dan sesudah intervensi atau tindakan tanpa adanya kelompok pembanding. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dengan usia kehamilan > 28 - 38minggu di TPMB Rosliana Bekasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, adapun jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan. Sampel penelitian ini memerlukan sampel kriteria inklusi dan eksklusi agar karakteristik sampel tetap konsisten dan mengurangi resiko bias. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu, 1. Ibu hamil dengan kondisi fisik sehat dan tanpa komplikasi berdasarkan: a. Data dari buku pemeriksaan pasien. b. Hasil pemeriksaan fisik ibu hamil dan (KU, vital sign dan kondisi janin). 2. Bersedia menjadi responden. 3. Responden yang mengalami kecemasan. 4. Tidak menggunakan terapi apapun untuk mengurangi kecemasannya. Kriteria eksklusi yaitu yang tidak boleh ada atau tidak boleh dimiliki oleh sampel yang akan digunakan untuk penelitian. Yang termasuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu, 1. Ibu hamil multigravida. 2. Ibu hamil dengan usia kehamilan <28 minggu. 3. Ibu hamil patologis. 4. Ibu tidak bersedia menjadi responden. 5. Ibu yang menggunakan terapi lainnya untuk mengatasi kecemasannya. 6. Ibu hamil yang mengalami masalah psikologi dalam kehamilannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu, 1. Variabel independen yaitu *pregnancy massage*/pijat hamil. 2. Variabel dependen yaitu kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian ini memperhatikan aspek etik, prinsip sukarela serta persetujuannya (*informed consent*), menghormati harkat dan martabat manusia dengan mengatasi dan meminimalkan ketidaknyamanan subjek

Hasil

Penelitian tentang pengaruh *pregnancy massage* terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di TPMB Rosliana Bekasi Tahun 2022. Intervensi *pregnancy massage* diberikan kepada ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dengan durasi intervensi Teratur 6x/2minggu dan tidak teratur 3x/2minggu. Penyajian data univariat berbentuk distribusi frekuensi dan berdasarkan variabel yang diteliti adalah kecemasan dengan karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, status istri, dan jumlah frekuensi *pregnancy massage*. Hasil analisis data bivariat disajikan dalam bentuk tabulasi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal serta nilai 95% CI, kemudian dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Dependen T-Test* untuk melihat pengaruh intervensi *pre* dan *post*. Hasil penelitian

disajikan dalam beberapa tahap dalam bentuk tabel dan narasi analisis univariat dan analisis bivariat dari variabel yang akan diteliti.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Usia Responden

Tingkat Usia	Frekuensi	%
<20 tahun	0	0%
20-35 tahun	10	100%
>35 tahun	0	0%

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Pada table 1 diketahui bahwa semua responden berumur 20 sampai dengan 35 tahun. Usia pada responden pada penelitian ini adalah usia produktif.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
SMP	1	10%
SMA/ SMK	7	70%
S1	2	20%

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Pada tabel 2 diketahui persentase terbanyak Pendidikan responden adalah SMA/SMK sebanyak 7 orang (70%), selanjutnya pendidikan S1 sebanyak 2 orang (20%) dan sisanya Pendidikan SMP sebanyak 1 orang (100%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Istri Responden

Status Istri	Frekuensi	%
Istri pertama	9	90%
Istri kedua	1	10%

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Berdasarkan tabel 3, status istri pertama menjadi frekuensi terbanyak yaitu 9 orang (90%) dan sisanya status istri kedua sebanyak 1 orang (10%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kunjungan Responden

Frekuensi <i>pregnancy massage</i>	Frekuensi	%
Teratur	5	50%
Tidak teratur	5	50%

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Berdasarkan tabel 4 frekuensi kunjungan tidak teratur maupun teratur sama-sama didapati jumlah yang sama yakni masing-masing 5 orang (50%).

Tabel 5
Distribusi Kecemasan Responden Sebelum Intervensi

Variabel	: Tingkat kecemasan (sebelum intervensi)
N	: 10
Median	: 33,12
Mean	: 29,1330
SD	: 7,35619
Minimal	: 14,40
Maksimal	: 35,20
95% CI	: 23,8707 – 34, 3953

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan responden di TPMB Rosliana Bekasi sebelum intervensi adalah 29,1330 (95% CI 23,8707 – 34, 3953) dengan standar deviasi 7,35619. Kecemasan terendah 14,40 dan kecemasan tertinggi 35,20. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan responden sebelum intervensi adalah 23,8707 – 34, 3953

Tabel 6
Distribusi Kecemasan Responden Sesudah Intervensi

Variabel	: Tingkat kecemasan (sesudah intervensi)
N	: 10
Median	: 4,8350
Mean	: 4,0910
SD	: 22,59167
Minimal	: 0,60
Maksimal	: 7,54
95% CI	: 2,2370 – 5,9450

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Hasil analisis didapatkan rata-rata kecemasan responden di TPMB Rosliana Bekasi sesudah intervensi adalah 4,0910 (95% CI 2,2370 – 5,9450) dengan standar deviasi 2,59167. Kecemasan terendah 0,60 dan kecemasan tertinggi 7,54. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rata-rata kecemasan responden sesudah intervensi adalah 2,2370 – 5,9450.

Tabel 7
Pengaruh Pemberian *Pregnancy Massage* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Kecemasan	N	Mean	SD	SE	p-value
Sebelum	1	29.1	7.35	2,3262	<0,001
Intervensi	0	330	619	3	
Sesudah	1	4.09	2.59	0,8195	
intervensi	0	10	167	6	

Sumber: Kuisisioner Siti Al Munawaroh 2022

Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum intervensi adalah 29.1330 dengan standar deviasi 7.35619, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah intervensi adalah 4.0910 dengan standar deviasi 2.59167. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < \alpha$), yang artinya pada *alpha* 5% terlihat ada perbedaan dan pengaruh yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi.

Pembahasan

Rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum intervensi adalah 29.1330 dengan standar deviasi 7.35619, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan responden sesudah intervensi adalah 4.0910 dengan standar deviasi 2.59167. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < \alpha$), yang artinya pada *alpha* 5% terlihat ada perbedaan dan pengaruh yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardianti et al., 2020) dan juga penelitian dari (Surya Wati, 2018) Bahwa adanya pengaruh *pregnancy massage* pada ibu hamil primigravida ditrimester III terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *pregnancy massage*. Responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan intervensi *pregnancy massage* secara teratur dibandingkan dengan responden yang dilakukan intervensi *pregnancy massage* secara tidak teratur. Serta sejalan juga dengan penelitian oleh (Kemenkes, 2021) yang menyatakan bahwa *pregnancy massage* dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Karena dengan dilakukannya terapi non-farmakologi yaitu *Pregnancy massage* dapat menurunkan kadar hormon kortisol atau hormon stres yang dialami oleh ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan, sehingga meningkatkan spasme otot, susah tidur, mengalami nyeri punggung, konstipasi atau kaki bengkak, serta semakin tinggi tingkat kecemasan ibu maka akan meningkatkan pula kadar kortisol (Kane et al., 2014). Dan peningkatan kadar kortisol dapat mengakibatkan resiko persalinan lama, persalinan dengan tindakan, seksio sesaria, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, persalinan kurang bulan, berat bayi lahir rendah, resiko alergi dan sistem kekebalan menurun. hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Liou, Wang, & Cheng, 2016; Pinto et al., 2017) (Hastanti et al., 2021).

Begitu pula dengan tingkat kejadian kecemasan yang banyak terjadi pada ibu hamil primigravida trimester III, hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hastanti et al., 2021), yang menyatakan bahwa ibu hamil primigravida di trimester III lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu hamil multigravida ditrimester III.

Menurut penelitian (Astusi, 2018) dan (Rahayu, 2019) menyatakan bahwa adanya hubungan kecemasan dengan karakteristik ibu hamil primigravida trimester III berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan status pernikahan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, menurut peneliti khususnya dalam hal status istri dalam pernikahan, tingkat kecemasan yang tinggi disebabkan karena tidak mendapatkan dukungan penuh baik secara emosional, spiritual maupun psikis, peneliti menemukan bahwa status istri ke 2 mendapatkan stigma negatif baik dilingkungan keluarga maupun masyarakat karena dianggap sebagai “perebut suami orang” sehingga memungkinkan responden untuk menutup diri dari lingkungan sosialnya. Begitupun dengan dukungan dari suami yang terkesan abai sehingga melalaikan tugasnya sebagai suami. Dalam hal ini peneliti melakukan inovasi untuk memberikan ruang agar merekatkan kembali hubungan suami istri dan juga sebagai upaya menyatukan kembali cinta kasih dan komunikasi diantara suami istri yaitu *Love Session* dan *problem Solving*

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan durasi terbaru untuk mendapatkan hasil optimal didalam melakukan intervensi *pregnancy massage* rata rata responden mengatakan “agar durasi *pregnancy massage* ditambah dari 20menit” hal ini dikarenakan responden merasakan mendapatkan efek stimulus dan menenangkan terhadap kecemasan yang dialaminya secara signifikan didalam menurunkan hormon kortisol melebihi dari durasi 20menit, yaitu minimal 30menit maksimal 45menit dengan menggabungkan teknik *accupressure* dan usapan lembut terutama dibagian tulang belakang responden. Jika didalam buku panduan *Loving Pregnancy Massage (IHCA Foundation)* hanya menganjurkan 5-15menit dengan mempertimbangkan luas daerah yang dipijat saja. *Massage* dalam 10menit harus sudah menghasilkan relaksasi yang cukup agar pasien bisa tidur nyenyak pada malam harinya. Begitu juga didalam jurnal yang diteliti oleh Eva Ardianti, Sinar Pertiwi, Etin Rohmatin dengan judul “*The Effect Of Prenatal Massage Toward Anxiety Level Of Third Trimester Pregnant Women In The Work Area Of Cibereum Public Health Center Tasikmalaya 2019*”, *pregnancy massage* dilakukan dalam durasi 20menit.

Kehadiran serta partisipasi suami dalam keberhasilan *pregnancy massage* terhadap penurunan kecemasan dianggap penting oleh peneliti, karena suami dalam pandangan islam sebagai pemimpin untuk istri, berdasarkan dalil Firman Allah Subhanahu wa Ta’ala (Q.S Annisa : 34) yang Artinya “Laki-laki (Suami) itu pelindung bagi perempuan (Istri)”. Untuk itu peneliti memberikan *Love Session* dan *Problem Solving* selama 10-15menit, minimal 1x, dimana kegiatan ini untuk menambah rasa cinta dan kasih sayang diantara keduanya serta istri merasa terlindungi dan dicintai oleh suaminya, hal ini juga disebabkan faktor psikologis yaitu adanya perubahan hormonal secara fisiologis yang dialami oleh ibu hamil primigravida khususnya ditrimester III, sebagai calon ibu baru dan juga masa transisi bagi suami untuk menjadi calon ayah, dimana bagi keduanya merupakan hal baru dikehamilan pertamanya, dan persiapan menjadi orang tua baru. Kondisi ini dibutuhkan edukasi oleh pendamping dalam hal ini peneliti sebagai bidan untuk dapat membantu memenuhi kebutuhan tersebut, juga sesuai dengan kebutuhan dasar manusia (*Love and belonging* - abraham maslow). Dengan merasa dicintai, diperhatikan dan mendengarkan semua keluhan dari pasangan serta mencari solusi bersama, dengan saling mengucapkan kata kata positif, saling menguatkan, berpelukan, mencium kening, mengusap kepala istri, saling berpandangan, saling berterima kasih dan mengatakan “Kamu tidak sendiri, aku ada disini untukmu”. Dengan dibimbing oleh peneliti. Selain itu inovasi yang peneliti lakukan, ketika memulai intervensi *pregnancy massage* peneliti meminta responden untuk selalu berdzikir dan mendengarkan lantunan murottal, untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman hati, hal ini berdasarkan firman Allah ‘Azza wa Jalla dalam (Q.S. Ar-Ra’d : 28) yang artinya “Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”. Agar responden mendapatkan ketenangan dari dalam dirinya sendiri. Dan semua responden dalam penelitian ini beragama islam. Dan hal ini belum pernah peneliti temukan didalam penelitian sebelumnya.

Simpulan

Terdapat pengaruh pemberian pregnancy massage terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di TPMB Rosliana Tahun 2022.

Daftar Pustaka

- Adiputra, M. sudarma, Trisnadewi, N. W., & Otaviani, N. P. W. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Yayasan Kita Menulis, 1–282.
- Ardianti, E., Sinar, P., & Etin, R. (2020). The effect of prenatal Massage towards anxiety level of third trimester pregnant women in the work area of Cibeureum public health center Tasikmalaya 2019. *Midwifery and Nursing Research*, 2(01), 3.
- Asmara, R. (2016). Perubahan fisiologis dan psikologis ibu hamil. *Http://Repo.Poltekkes-Medan.Ac.Id/*, 3(2), 80–91. <https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Astusi, Y. (2018). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Dengan Tingkat Kecemasan Di RSUD Pasar Rebo. *Ui*, 20.
- Azriana, D. (2019). *Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)*.
- Hamilton M. (1959). *The assessment of anxiety states by rating*. 1999(December), 1–6.
- Hastanti, H., Budiono, B., & Febriyana, N. (2021). Primigravida Memiliki Kecemasan Yang Lebih Saat Kehamilan. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i2.2019.167-178>
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *ANALISIS DATA STATISTIK PARAMETRIK APLIKASI SPSS DAN STATCAL: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Imelda, M. (2021). Effectiveness of Prenatal Massage on Reducing Physical Complaints in Pregnant Women Trimester Iii. *Science Midwifery Journal*, 8(2), 2014–2017. <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/157>
- Kemendes. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Eedisi Ketiga*.
- Melyana, N. widyawati, Kusmini, K., & Sutarmi, S. (2020). *Loving pregnancy massage* (2nd ed.). Indonesian Holistic Care Association (IHCA).
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo). 24.
- Rahayu, D. S. N. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan berdasarkan Karakteristik Demografi pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara. 70–120.
- Rahmitha, N. (2017). Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester ketiga dipuskesmas kecamatan Tamalanrea Makasar. *Universitas Hasanudin*, 1, 84. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruiz, P. (2015). *kaplan sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). wolters kluwer health, USA.
- Shodiqoh, E., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.
- Suarniti, N. luh K., Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil untuk Mengurangi Spasme otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1, 9.
- Surya Wati, L. (2018). Pengaruh prenatal massage terhadap stres kehamilan pada primigravida trimester III di Bpm Lilis surya wati Sambong Dukuh Jombang *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 16(1)