

Vol. 16 No. 1 September 2018

ISSN 2088-2505



# JURNAL KEBIDANAAN



Diterbitkan Oleh:  
**STIKES Insan Cendekia Medika**  
Jl. Halmahera No. 33 Jombang

Jurnal  
Kebidanan

Vol. 16

No. 1

Hal. 1-70

Jombang  
September 2018

ISSN  
2088-2505

## DAFTAR ISI

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Posyandu Lansia Oleh Kader (Studi Di Puskesmas Sumobito Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang) Any Isro'aini*	1-8
Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Studi Di Bpm Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang) Henny Sulistyawati*	9-14
Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stres Kehamilan Pada Primigravida Trimester III di Bpm Lilis Surya Wati Sambong Dukuh Jombang Lilis Surya Wati*	15-23
Pengaruh <i>Mother Spa</i> Dalam Mengurangi Keluhan Selama Kehamilan Trimester Iii (Studi Di Praktik Bidan Mandiri Wilayah Kerja Puskesmas Mayangan Kabupaten Jombang) Nining Mustika Ningrum*	24-30
Pengaruh Pemberian <i>Massage</i> Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Usia 3-5 Tahun (Studi Di Desa Blaru Kecamatan Badas Kabupaten Kediri) Anggra Sari* Hidayatun Nufus** Irma Nurmayanti***	31-37
Pengaruh Air Rebusan Daun Belimbing Wuluh ( <i>Averrhoa Bilimbi L.</i> ) Dalam Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Penderita Hipertensi Dhonna Anggreni* Erfiani Mail** Ferillia Adiesty***	38-42
<i>Counterpressure</i> Dengan Skala Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I (Fase Aktif) Di Kabupaten Mojokerto Zulfa Rufaida* Sri Wardini Puji Lestari** Dyah Permata Sari***	43-50
Olah Raga Senam Pernapasan Satria Nusantara Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Menopause (Studi Di Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara Di Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang) Ruliati* Maharani Tri Puspitasari**	51-56
Pengaruh <i>Baby Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (Di Bpm Ny. Farochah Sst, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang) Dessy Munlidia Sari* PASTRIA Sandra Dewi ** Dovi Dwi M***	57-63
Pengaruh Penyuluhan Meode Ceramah Dengan Kemampuan Ibu Dalam Mencegah <i>Miliaria</i> Pada Balita (Di Wilayah Kerja Bpm Lilis Zuniarsih, Amd. Keb Desa Banjarejo, Kec. Sumobito, Kab. Jombang) Kusnul Khotimah* Inayatul Aini** M. Karisto***	64-70

## **DEWAN REDAKSI JURNAL KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA**

Penasehat	: H. Imam Fatoni, S.KM.,MM
Pimpinan Redaksi	: Baderi, S.Kom.,MM
Wakil Redaksi	: Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes
Bendahara	: Hindyah Ike Suhariati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Editor/Penyunting	: 1. Dr. Hariyono, M.Kep 2. Dr. Lusyta 3. Sri Sayekti, S.Si.,M.Ked
Staff Editor	: Ucik Fauziah, S.Kep.,Ns
Humas dan Kerjasama	: 1. Harnanik Nawangsari, S.ST.,M.Keb 2. Ribut Aksana, S.Kep.,Ns
Bagian Redaksi/Admin	: Arif Fanny
Reviwer Luar/Mitra Bestari	: 1. Dr. Luluk Sulistyono, M.Kes 2. Dr. H.M. Zainul Arifin, M.Kes 3. Lusa Rochmawati, S.Si.T.,M.Kes 4. Ns. Ni Ketut Ayu Mirayanti, S.Kep.,M.Kes 5. Dr. Bahrudin, M.Kep.,Sp.KMB

# PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP STRES KEHAMILAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI BPM LILIS SURYA WATI SAMBONG DUKUH JOMBANG

Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes  
STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

## ABSTRAK

Perubahan-perubahan pada masa kehamilan terkadang membuat ibu hamil merasa stress, apalagi bagi yang belum pernah hamil sebelumnya. Terutama pada kehamilan trimester III. Salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan melakukan prenatal massage atau pijat kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal massage terhadap stress kehamilan pada primigravida trimester III di BPM Lilis Surya Wati Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang. Target luaran dalam penelitian ini adalah ibu hamil setelah dilakukan prenatal massage secara teratur setiap 2 minggu sekali minimal selama 5 kali terapi prenatal massage selama kehamilan, diharapkan bisa mengurangi stress, memberikan ketenangan, mendukung dan memelihara kesehatan selama kehamilan. Kontribusinya adalah dapat mencegah keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan dan mencegah terjadinya komplikasi kehamilan baik pada ibu dan janin.

Rancangan penelitian ini menggunakan Desain *True Experiments* dengan pendekatan Posttest-Only Control Group Design. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang berkunjung di BPM Lilis Surya Wati Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang. Sampel pada penelitian ini adalah masing-masing 15 orang pada kelompok eksperimen dan kontrol, dengan teknik consecutive sampling.

Hasil Penelitian ini didapatkan usia responden pada kelompok kontrol rata-rata berumur 25,75 tahun, sedangkan pada kelompok perlakuan rata-rata berumur 31,95 tahun. Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini pada kelompok kontrol adalah pendidikan dasar dan menengah sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas responden berpendidikan menengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi, tetapi terdapat perbedaan stres kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian paket *Prenatal Massage* pada kelompok intervensi, dan terdapat perbedaan stres kehamilan pada primigravida trimester III, sebelum dan sesudah pemberian paket *Prenatal Massage* pada kelompok intervensi ( $p = 0,047$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian paket *Prenatal Massage* pada ibu hamil primigravida trimester III terhadap stres kehamilan ( $p = 0,047$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

**Kata kunci :** prenatal massage, stress kehamilan dan primigravida

## **ABSTRACT**

Changes during pregnancy sometimes make pregnant women feel stress, especially for those who have never been pregnant before. Especially in the third trimester of pregnancy. One way to reduce stress is to do prenatal massage or pregnancy massage. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal massage on pregnancy stress in primigravida trimester III at BPM Lilis Surya Wati Sambong Dukuh, Jombang. Outcome targets in this study were pregnant women after prenatal massage regularly every 2 weeks for at least 5 times prenatal massage therapy during pregnancy, expected to reduce stress, provide peace, support and maintain health during pregnancy. Its contribution is to prevent complaints that occur during pregnancy and prevent pregnancy complications in both mother and fetus.

The design of this research using Design True Experiments with Posttest-Only Control Group Design approach. The population in this study were all pregnant women primigravida trimester III who visited in BPM Lilis Surya Wati Sambong Dukuh, Jombang. The samples in this study were each of 15 people in the experimental and control group, with consecutive sampling technique.

The results of this study obtained the age of respondents in the control group average 25.75 years old, while in the treatment group average age of 31.95 years. The level of education of respondents in this study in the control group is primary and secondary education while in the intervention group the majority of respondents are middle-educated. The results of this study indicate that there is no difference in anxiety in high risk pregnant women in both the intervention and control groups before treatment is given to the intervention group, but there are differences in pregnancy stress in the intervention and control groups following the Prenatal Massage package in the intervention group, difference of pregnancy stress on primigravida trimester III, before and after giving of Prenatal Massage package in intervention group ( $p = 0,047$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

It can be concluded that there is an effect of giving Prenatal Massage package to pregnant mother primigravida trimester III to pregnancy stress.

**Keywords:** *prenatal massage, stress pregnancy, and primigravida*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari (40 minggu). Selama proses kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat menakjubkan baik pada ibu maupun janin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama proses kehamilan tidak hanya bersifat fisiologis tetapi dapat juga bersifat psikologis. Perubahan fisiologis merupakan perubahan-perubahan yang ditandai oleh perubahan bentuk fisik, baik pada ibu hamil maupun pada janin. Selama kehamilan kebanyakan ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan emosional, seringkali seorang wanita yang sedang hamil mengatakan betapa senang dan bahagianya karena sebentar lagi ia akan menjadi seorang ibu. Namun sebaliknya, sering pula seorang wanita hamil yang merasa khawatir kalau terjadi masalah pada kehamilannya.

Kondisi psikologis yang dialami ibu selama hamil dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dalam tubuhnya. Keluhan umum secara fisik yang berkaitan dengan kehamilan

seperti sakit pinggang dan punggung, sebelit, wasir, lemas, mimpi buruk, cemas, sakit kepala, merasa gemuk, insomnia (sulit tidur), pening, seperti akan pingsan, sesak nafas, mual dan muntah, nyeri sentuhan pada payudara, nyeri ulu hati, garis peregangan, kulit gatal, kontraksi palsu, pegal dan linu, sering berkemih, infeksi jamur, kram tungkai, nyeri pada betis, varises, tumit dan kaki bengkak (Cheung, 2008).

Secara umum ibu hamil akan lebih mudah terancam stress. Perubahan peningkatan hormone kehamilan serta kondisi kehamilan sendiri seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman selama kehamilan yang menjadi pencetus paling besar pengaruhnya terhadap ancaman stress. Kondisi stress sendiri, akan merangsang dikeluarkannya hormone adrenalin secara berlebihan, yang menyebabkan seseorang mudah meluapkan emosi atau melampiaskan amarah pada orang lain (Beatrix, 2015).

Efek berbahaya dari stress selama kehamilan adalah sebagai berikut : berat badan lahir rendah dan persalinan premature, pengembangan neuromotor bayi tertunda, efektifitas oksitocin lambat, persalinan lama atau kegagalan untuk kemajuan persalinan, uterus vasokonstriksi, peningkatan nyeri persalinan, peningkatan denyut jantung dan pembuluh darah ibu, dan tingginya kejadian keguguran, komplikasi obstetric, peningkatan hormone stress, dan depresi.

Stress dapat memiliki efek luas selama kehamilan dan pada hasil kehamilan. Karena hampir tidak ada wanita yang menjalani kehamilan tanpa stres, oleh karena itu penting bagi wanita selama kehamilan menerima dukungan fisik, emosional dan sosial untuk memerangi konsekuensi merugikan. Salah satu cara untuk mengurangi stress adalah dengan melakukan prenatal massage atau pijat kehamilan, pijat kehamilan mempunyai salah satu manfaat yang paling kuat adalah kemampuannya untuk mengurangi stress dan meminimalkan reaksi fisik, emosional dan psikologis terhadap stress.

Manfaat Pijat kehamilan yang utama adalah mengurangi stress, pijat kehamilan mempunyai efek mendalam pada fisiologis wanita hamil, atau somatic dan reaksi emosional terhadap stress. Relaksasi yang diberikan oleh terapi pijat lebih ditujukan untuk mengurangi rasa sakit dan memberikan efek analgesic. Pelepasan histamine dan stimulasi local membuat pembuluh darah menjadi membesar, mengeluarkan produk-produk limbah dan racun yang akan diserap, jaringan banyak mengandung oksigen dan nyeri berkurang. Selama pijat mengeluarkan Beta-endorfin dan serotonin neurotransmitter dan bekerja bersama-sama untuk menghambat system syaraf pusat dan menghasilkan badan lebih santai. (Stillerman, 2008).

Bertitik tolak pada latar belakang diatas, maka akan dikemukakan hipotesis sebagai berikut : Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Stress Kehamilan Pada Primigravida Trimester III di BPM Lilis

Surya Wati Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang.

## TINJAUAN TEORI DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan Desain Eksperimen semu (*Quasi-Experiment*) dengan pendekatan Pre and post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini memberikan perlakuan pada kelompok intervensi melalui pemberian Prenatal Massage selama 60 menit tiap 1 minggu sekali selama tujuh kali perlakuan, kepada primigravida trimester III. Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan stres kehamilan pada primigravida trimester III, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III usia kehamilan setelah minggu ke-28 sampai minggu ke-37, yang diperiksa dan terdokumentasi dalam rekam medik di BPM Lilis Surya Wati Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang pada tanggal 01 Februari s/d 20 Juli 2017. Jumlah sampel akhir yang dibutuhkan untuk masing-masing kelompok adalah 20 responden, sehingga jumlah total sampel adalah 40 responden, sampel diambil secara *purposive sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi karakteristik reponden menurut tingkat pendidikan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=40)

Variabel	K.Kontrol		K.Intervensi	
	∑	(%)	∑	(%)
Tingkat Pendidikan				
Pendidikan Dasar	8	40	2	10
Pendidikan Menengah	8	40	10	50
Pendidikan Tinggi	4	20	8	40
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 1. memperlihatkan distribusi karakteristik tingkat pendidikan responden baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol didapatkan mayoritas responden berpendidikan dasar dan menengah

masing-masing sejumlah 8 orang (40 %), sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan mayoritas responden berpendidikan menengah sejumlah 10 orang (50%)

Tabel 2. Distribusi karakteristik reponden menurut umur responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=40)

Kelompok	Mean	SD	Min-Max	(%)
Kontrol	25,75	25,75	17-41	22,49-29,01
Intervensi	31,95	31,95	24-40	29,60-34,30

Tabel 2. memperlihatkan distribusi karakteristik umur responden baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata responden berumur 25,75 tahun (SD 6,97; 95% CI=22,49-29,01), umur termuda adalah 17 tahun dan umur tertua 41 tahun. Sementara pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata responden berumur 31,95 tahun (SD 5,02; 95% CI=29,60-34,30), dengan umur termuda adalah 24 tahun dan umur tertua 40 tahun.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat karakteristik responden pada kelompok kontrol dan intervensi setara atau tidak.

Tabel 3. Karakteristik reponden menurut pendidikan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPM Lilis Surya Wati,SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=40)

Variabel	K.Kontrol		K.Intervensi		P
Tingkat Pendidikan	n	(%)	n	(%)	
Pendidikan Dasar	8	40	2	10	0,076
Pendidikan Menengah	8	40	10	50	
Pendidikan Tinggi	4	20	8	40	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Tabel 3. Memerlihatkan hasil uji homogenitas karakteristik responden untuk tingkat pendidikan dengan menggunakan *Chi Square (Pearson Chi Square)* pada

kelompok kontrol diperoleh proporsi responden yang berpendidikan dasar dan menengah sama- sama sebesar 8 orang (40 %), sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas berpendidikan menengah sejumlah 10 orang (50%). Dari hasil uji statistik data disimpulkan bahwa variabel pendidikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi homogen ( $p=0,076$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

Tabel 4. Karakteristik reponden menurut umur responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=40)

Var. Umur	SD	Mean	SE	p	N
K.Kontrol	6,97	25,75	1,56	0,195	40
K.Intervensi	5,02	31,95	1,23		

Hasil analisis uji *Levene's* didapatkan ( $P = 0,195$ ;  $\alpha = 0,05$ ), artinya varian kelompok intervensi dan kontrol untuk umur adalah homogen ( $P > 0,05$ ). Dengan demikian, pada uji homogenitas didapatkan kesetaraan antara kelompok kontrol dan intervensi pada karakteristik responden, yaitu: tingkat pendidikan dan umur.

#### c. Uji Depensi

**Perbedaan stres kehamilan ibu hamil primigravida trimester III kelompok sebelum perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

Tabel 5. Perbedaan Stres Kehamilan Primigravida Trimester III reponden sebelum perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=40)

Kelompok	Stres Kehamilan sebelum perlakuan				Total	P
	Stres		Tdk Stres			
	n	%	n	%	N	%
K.Kontrol	6	30	14	70	20	100
K.Intervensi	5	25	15	75	20	100

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pada periode sebelum diberikan perlakuan paket *prenatal massage* pada kelompok intervensi. Responden yang mengalami kecemasan adalah 30% responden pada kelompok kontrol dan 25% responden pada kelompok intervensi, dengan demikian responden yang mengalami stres kehamilan lebih banyak terjadi pada kelompok kontrol. Akan tetapi, hasil uji statistik menggunakan *Chi Square (Fisher Exact test)* disimpulkan bahwa pada saat pre test tidak terdapat perbedaan yang signifikan kejadian stres kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p= 1,00; \alpha = 0,05$ ).

**Perbedaan stres kehamilan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi.**

Tabel 6. Perbedaan Stres Kehamilan Primigravida Trimester III reponden sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=20)

Kelompok	Stres Kehamilan				P	
	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan			
	n	%	N	%		
Intervensi	Tidak Stres	15	75	20	100	0,047
	Stres	5	25	0	0	
	Total	20	100	20	100	

Bermakna pada  $\alpha \leq 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kejadian stres kehamilan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan paket *prenatal massage* pada kelompok intervensi. Dari olah data diperoleh saat sebelum perlakuan (pre test) ada 75% responden yang tidak mengalami stres dan setelah perlakuan (post test) didapatkan 100% responden tidak mengalami stres. Hasil uji statistik *Chi Square (Fisher Exact test)* menyimpulkan bahwa ada

pengaruh yang bermakna atas pemberian paket *prenatal massage* pada kelompok intervensi terhadap stres kehamilan para ibu hamil primigravida trimester III, ( $p= 0,047; \alpha = 0,05$ ).

**Perbedaan stres kehamilan ibu hamil primigravida trimester III setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

Tabel 7. Perbedaan Stres Kehamilan Primigravida Trimester III reponden setelah perlakuan pada kelompok intervensi di BPM Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes, Desa Sambong Dukuh Jombang, 2017 (n=20)

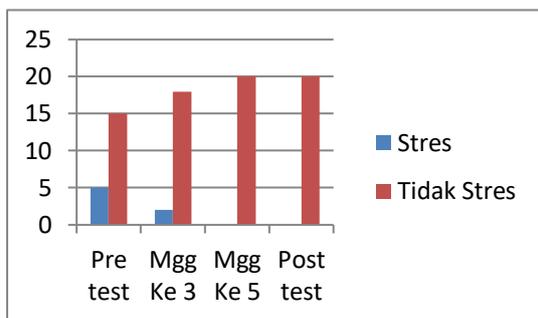
Kelompok	Stres Kehamilan (setelah perlakuan)				Total		P
	Stres		Tidak Stres		N	%	
	n	%	n	%			
Kontrol	8	40	12	60	20	100	0,003
Perlakuan	0	0	20	100	20	100	

Bermakna pada  $\alpha \leq 0,05$

Penelitian ini menunjukkan bahwa pada periode setelah diberikan perlakuan paket *prenatal massage* pada kelompok intervensi, diperoleh bahwa 100% responden pada kelompok intervensi tidak mengalami stres kehamilan. Hasil uji statistik *Chi Square (Fisher Exact test)* menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna atas pemberian perlakuan paket *prenatal massage* pada kelompok intervensi terhadap stres kehamilan para ibu hamil primigravida trimester III, ( $p= 0,003; \alpha = 0,05$ ).

**Perubahan stres kehamilan ibu hamil primigravida pada kelompok intervensi pretest, hari ketiga, hari kelima, post test.**

Diagram perubahan stres kehamilan primigravida trimester III pada kelompok intervensi *pretest*, minggu ketiga, minggu kelima, *post test* di BPM Lilis Surya Wati, Sambong Dukuh Jombang



Berdasarkan diagram diatas, setelah dilakukan pemberian paket *prenatal massage* pada ibu hamil kelompok intervensi selama 7 minggu terdapat peningkatan proporsi tingkat tidak stres.

### 1 Karakteristik Responden

Apabila dilihat dari tingkat pendidikan maka mayoritas responden pada penelitian ini memiliki pendidikan menengah (SMA). Tingkat pendidikan formal yang dimiliki responden memungkinkan seseorang untuk meningkatkan konsep dirinya dalam penyelesaian masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sjolstrom et al. (2004); penelitian Dieter et al. (2008) bahwa stres kehamilan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil pada primigravida trimester III dipengaruhi oleh status pendidikan ibu hamil tersebut.

Apabila dilihat dari usia maka responden pada penelitian ini rata-rata memiliki usia antara 25,75 sampai dengan 31,95 tahun atau dengan kata lain rata-rata berusia 26-32 tahun. Usia para responden memungkinkan para responden berpikir matang serta berusaha untuk melakukan coping adaptif melalui kemauan ibu menerima saran dari orang lain atau berusaha mencari pertolongan atas masalah yang terjadi pada dirinya dengan mendatangi petugas kesehatan. Pendapat ini sesuai dengan penelitian Sjolstrom et al. (2004); penelitian Dieter et al. (2008), yang menemukan bahwa stres dan depresi yang dialami oleh ibu hamil berdasarkan tingkat

risikonya dipengaruhi oleh umur ibu hamil itu sendiri, hal ini juga sesuai dengan studi yang dilakukan Glynn., et al. (2008) bahwa ibu hamil yang berumur 16-20 tahun memiliki stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang berumur lebih dari 36 tahun.

### 2. Stres Kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian paket Prenatal Massage.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa 100% responden pada kelompok intervensi tidak mengalami stres kehamilan, hal ini menunjukkan bahwa semua ibu pada kelompok intervensi yang semula mengalami stres kehamilan, pada saat dilakukan post test tidak lagi mengalami stres kehamilan. Kondisi ini disebabkan karena ibu memiliki peningkatan kemampuan dalam beradaptasi terhadap kondisi kehamilan mereka, setelah para responden melakukan intervensi pada kelompok intervensi.

Perubahan kemampuan ibu dalam beradaptasi terjadi karena adanya penambahan informasi pada diri ibu melalui pemberian paket *Prenatal Massage* yang berisi tentang: efek psikososial pada ibu hamil risiko tinggi terhadap kehamilan, upaya perawatan yang dapat dilakukan oleh ibu dan pasangan dalam mengurangi kecemasan ibu menghadapi kehamilan, meliputi: tehnik-tehnik relaksasi, dukungan sosial, peningkatan rasa percaya diri ibu, membuat ibu dan pasangan sangat terbantu dalam mengatasi kekuatiran yang selama ini mereka rasakan. Penggunaan media pembelajaran yang ditunjang dengan metode pembelajaran yang efektif saat pemberian pendidikan kesehatan, membuat ibu semakin memahami tentang isi paket *Prenatal Massage* sebagai intervensi psikososial dalam mengatasi stres kehamilan primigravida trimester III, sehingga ibu memiliki kemampuan dalam beradaptasi dan

ibu menjadi lebih rileks dan mampu berpikir positif tentang kehamilannya.

Hal ini sesuai dengan teori dari St John & Emmanuel (2010), bahwa kemampuan ibu beradaptasi untuk mengurangi kecemasan, sangat dipengaruhi oleh peran tenaga kesehatan dalam membantu ibu beradaptasi melalui pertimbangan personal, menjalin hubungan, dan pelayanan dalam konteks sosial. Gilbert & Hanom (1998) juga menyatakan bahwa informasi tentang kesehatan dan kondisi kehamilan, faktor risiko yang terjadi serta alternatif tindakan untuk meminimalkan risiko yang terjadi perlu diberitahukan kepada ibu dan pasangan.

Ada peningkatan proporsi tingkat stres pada kelompok kontrol saat *post test*, hal ini disebabkan oleh karena adanya masa interval waktu selama 7 minggu antara waktu pengambilan data sebelum dan sesudah perlakuan. Dalam rentang waktu 7 minggu tersebut, kemungkinan ibu mendapatkan stresor dalam kehidupannya yang menimbulkan stres pada diri ibu, tanpa ada intervensi dari peneliti pada kelompok kontrol ini.

Ini sesuai dengan hasil penelitian Glynn et al. (2008) bahwa dua skor yang berbeda dapat diperoleh selama periode kehamilan oleh peneliti pada pengkajian awal dan di antara kunjungan peneliti berikutnya akibat sejumlah kejadian dalam kehidupan mereka. Brisch et al. (2003) dalam studinya menemukan pula bahwa pola strategi koping ibu hamil dibedakan dalam 3 kategori yaitu: koping berorientasi kognitif, emosi dan perilaku, dan koping dalam kehamilan sangat dipengaruhi oleh pemberian informasi dan konseling oleh tenaga kesehatan. Tidak semua orang mampu menggunakan mekanisme koping adaptasi, faktor psikososial yang mengakibatkan ibu tidak mampu menggunakan mekanisme koping adaptasi adalah: faktor sosial, psikologi, dan perilaku

kesehatan yang tidak diinginkan (Welch & Miller, 2008).

### **3. Perbedaan stres kehamilan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian paket *Prenatal Massage* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

Dari olah data diperoleh saat sebelum perlakuan (*pre test*) ada 75% responden yang tidak mengalami stres dan setelah perlakuan (*post test*) didapatkan 100% responden tidak mengalami stres.

Pada penelitian ini responden kelompok intervensi yang semula mengalami stres kehamilan, setelah pemberian paket *Prenatal Massage* tidak lagi mengalami stres kehamilan. Ini disebabkan karena ibu memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan kondisi kehamilannya, sehingga ibu mampu menggunakan mekanisme koping yang efektif setelah ibu memperoleh relaksasi melalui pemberian paket *Prenatal Massage*.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Gilbert & Hanom (1998) bahwa kemampuan ibu dalam mencapai keseimbangan dalam beradaptasi, tergantung pada tiga faktor yaitu: ibu harus memiliki persepsi yang realistis terhadap kejadian yang mengakibatkan terjadinya krisis psikologis, ibu memiliki dukungan adekuat dari orang lain yang paling memiliki pengaruh pada ibu, ibu mampu mengembangkan mekanisme koping yang adekuat sebelumnya dalam memecahkan masalah (Gilbert & Hanom, 1998). Ini juga sesuai dengan pendapat Welch & Miller (2008) yang menyatakan, bahwa kemampuan individu untuk menghadapi situasi baru dan tugas kehamilan berhubungan dengan keseimbangan stres masa lalu dan masa kini, serta kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap kehamilan. Oleh karena itu St John & Emmanuel (2010) berpendapat bahwa peran tenaga kesehatan

sangat diperlukan dalam membantu ibu beradaptasi untuk mengurangi kecemasan dan stres melalui pertimbangan personal, menjalin hubungan, dan pelayanan dalam konteks psikososial.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Usia responden dalam penelitian ini pada kelompok kontrol rata-rata berumur 25,75 tahun, sedangkan pada kelompok perlakuan rata-rata berumur 31,95 tahun. Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini pada kelompok kontrol adalah pendidikan dasar dan menengah sedangkan pada kelompok intervensi mayoritas responden berpendidikan menengah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi, tetapi terdapat perbedaan stres kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian paket *Prenatal Massage* pada kelompok intervensi, dan terdapat perbedaan stres kehamilan pada primigravida trimester III, sebelum dan sesudah pemberian paket *Prenatal Massage* pada kelompok intervensi ( $p = 0,047$ ;  $\alpha = 0,05$ ), Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian paket *Prenatal Massage* pada ibu hamil primigravida trimester III terhadap stres kehamilan ( $p = 0,047$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

### SARAN

1. Untuk Institusi Kesehatan  
Paket *Prenatal Massage* ini dapat digunakan sebagai bahan pengajaran untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan. Bidan bisa meningkatkan inovasinya dalam memberikan pelayanan pada ibu hamil dengan *Prenatal Massage*.

2. Untuk Institusi Pendidikan Kesehatan  
Institusi pendidikan dalam membuat program pengajaran maternitas diharapkan menekankan kembali aspek psikososial dalam pemberian asuhan kebidanan kepada para ibu hamil terutama pada primigravida trimester III. Pemberian asuhan ini dapat dikemas dalam program kelas ibu hamil dengan pemberian *prenatal massage* pada ibu hamil.

## KEPUSTAKAAN

- Aprillia, Yesie. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Cet.1. Jakarta : Gagah Media.
- Ardhiyanti, Yulrina, Dkk. 2014. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*, Yogyakarta: Deepublish.
- Beatrix, Sofie. 2015. *Cerita Kehamilan Shireen Sungkar*, Jakarta : Kawan Pustaka
- Cheung, Theresa Francis. 2008. *Manajemen Berat Badan Kehamilan*. alih bahasa Susi Purwoko editor edisi bahasa Indonesia Lilian Juwono. Jakarta : Arcan.
- Chopra, Deepak. 2006. *Magical Beginnings: Panduan Holistik Kehamilan Dan Kelahiran*, Penerjemah Nadia Jasmine; penyunting Lala Herawati Dharma. Bandung : Kaifa
- Detiana, Prilia. 2010. *Hamil Aman dan nyaman diatas Usia 30 tahun*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Isaacs, 2004. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta : EGC.
- Pedak, Mustamir. 2015. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta : Hikmah
- Sari, Lenan. 2015. *Bolehkah Pijat Saat Hamil - Bagaimana Melakukannya* diakses 20 Desember 2015. <http://ibubidanku.blogspot.co.id/2015/03/bolehkah-pijat-saat-hamil-bagaimana-melakukannya.html>
- Stillerman, Elaine. 2008. *Prenatal Massage, A Textbook of Pregnancy, Labor, and*

*Postpartum Bodywork*. New York : Mosby  
Elsevier.  
Widyastuti, Palupi. 2003. *Manajemen Stres*.  
Jakarta : EGC.