

**PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PROSES PERSALINAN  
DI PUSTU KEDUNGPRIMPEN KECAMATAN KANOR  
KABUPATEN BOJONEGORO**

**Sudarnanik<sup>1</sup> Imam Fatoni<sup>2</sup> Nining Mustika Ningrum<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

<sup>1</sup>email : sudarnanik , <sup>2</sup>email : [himamfatoni29@gmail.com](mailto:himamfatoni29@gmail.com) <sup>3</sup>email :  
[niningmustika85@gmail.com](mailto:niningmustika85@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** *Prenatal Massage* pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman pada ibu hamil sehingga memperlancar proses persalinan. Pada masa trimester ketiga, ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesar dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan. Pada wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan. **Tujuan** penelitian untuk menganalisa pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan. **Metode** penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *Intact-Group Comparison*, populasinya adalah ibu hamil trimester III di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2020, sebanyak 16 orang. Sampelnya sebanyak 16 responden (sebanyak 8 ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* dan sebanyak 8 ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage*) yang pemilihannya dilakukan dengan cara *total sampling*. Variabel *independent* penelitian ini yaitu *prenatal massage*. Variabel *dependent* penelitian ini yaitu proses persalinan. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, serta dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa pada 8 responden yang diberikan *prenatal massage*, hampir seluruhnya dengan proses persalinan normal yaitu sebanyak 7 responden (87,5%). Pada 8 responden yang tidak diberikan *prenatal massage*, sebagian dengan proses persalinan mengalami distosia yaitu sebanyak 4 responden (50%). Terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan dengan nilai signifikan 0,006. **Kesimpulan** penelitian yaitu ada pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan. Pada ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami persalinan *distosia*.

**Kata Kunci :** *Prenatal Massage, Persalinan*

***THE INFLUENCE OF PRENATAL MASSAGE ON LABOR PROCESS  
IN KEDUNGPRIMPEN PUBLIC HEALTH CENTER, KANOR DISTRICT,  
BOJONEGORO REGENCY***

**ABSTRACT**

**Introduction:** *Prenatal Massage* for pregnant women is one way to relieve discomfort in pregnant women so that the delivery process can be smoothed. In the third trimester, pregnant women who are waiting for birth can experience fear whether the delivery will go smoothly or a caesarean and possibly cause pressure that can cause him to experience anxiety. In women who experience anxiety during pregnancy will experience more difficult labor. **The Purpose:** The research objective was to analyze the effect of *prenatal massage* on the labor process. **Method:** This research method used a *quasi experimental* design with an *Intact-Group Comparison* approach, the population was the third trimester pregnant women in Pustu Kedungprimpen, Kanor District, Bojonegoro Regency in June 2020, as many as 16

people. The sample consisted of 16 respondents (as many as 8 pregnant women who were given prenatal massage and as many as 8 pregnant women who were not given prenatal massage) whose selection was carried out by total sampling. The independent variable of this study is prenatal massage. The dependent variable of this study is the delivery process. Collecting data using observation sheets, and analyzed using statistical analysis Chi Square with a significance level of 0.05. **The results** showed that the 8 respondents who were given prenatal massage, almost all of them with a normal delivery process, as many as 7 respondents (87.5%). Of the 8 respondents who were not given prenatal massage, some of them experienced dystocia, as many as 4 respondents (50%). There is an effect of prenatal massage on the labor process with a significant value of 0.006. **The conclusion** of the study is that there is an effect of prenatal massage on the labor process. Pregnant women who are given prenatal massage have a lower risk of experiencing dystocia labor.

**Keywords: Prenatal Massage, Labor**

## PENDAHULUAN

*Prenatal Massage* pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak (Azriani, 2019). Pada masa trimester ketiga, ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesar dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan (Kusmiyati, 2015).

Berdasarkan data WHO melalui Laporan Kesehatan Dunia beberapa penyebab kematian ibu adalah perdarahan (25%), infeksi (13%), aborsi tidak aman (13%), eklampsia (12%), partus lama (37%). Tenaga kerja terhambat (8%), penyebab langsung lainnya (8%), dan penyebab tidak langsung (20%). Penyebab tidak langsung seperti malaria, anemia, HIV/AIDS dan penyakit kardiovaskuler, mempersulit kehamilan (WHO, 2018). Lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia tahun 2018 terkait kehamilan dan persalinan terutama yaitu perdarahan 30,0%, hipertensi 27,1%, infeksi 7,3%, partus

lama 1,8%, dan abortus 1,6% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur Tahun 2018, angka kejadian persalinan lama sebesar 5% dari jumlah 567 ibu meninggal (Dinkes Jatim, 2019). Sedangkan kejadian persalinan lama di Kabupaten Bojonegoro tahun 2019 adalah sebesar 23,3% dari jumlah 23 ibu meninggal (Dinkes Bojonegoro, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Puji Lestari (2019) diketahui bahwa lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen (yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil) yaitu 3,7 jam dan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata yaitu 5,9 jam. Hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil rata-rata skor kecemasan 21,7, sedangkan kontrol 32,2. Analisa bivariat kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan kala I menggunakan uji *T-Test Independent* karena berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan. Analisis pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi proses persalinan menggunakan menggunakan uji *T-Test*

Independent karena data berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan.

*Massage*/pemijatan saat ini banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan efek rileksasi pada ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi stress dan kecemasan. Teori stres Selye menjelaskan efektifitas fisiologi dari *massage* merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Kusmiyati, 2015). 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 (Ihca, 2014).

Salah satu dari penyelesaian masalah di atas adalah dengan *Prenatal Massage* (pijat ibu hamil). *Prenatal Massage* pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. *Prenatal Massage* 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, punggung, dan pinggang. Pijat juga dapat dilakukan dalam rangka merespon perubahan fisik selama masa kehamilan seperti peningkatan volume darah yang bisa mencapai 50 persen, dan peningkatan kadar anti koagulan, serta peredaran darah ke kaki yang biasanya menjadi kurang lancar (Azriani, 2019).

## TUJUAN PENELITIAN

### Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

### Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi proses persalinan pada ibu bersalin yang diberikan *prenatal massage* di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.
2. Mengidentifikasi proses persalinan pada ibu bersalin yang tidak diberikan *prenatal massage* di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.
3. Menganalisis pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi experimental* menggunakan rancangan penelitian *Intact-Group Comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro dan dilakukan pada bulan Juni tahun 2020. Pada penelitian ini populasinya adalah ibu hamil trimester III di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2020, sebanyak 16 orang. Sampelnya adalah semua ibu hamil trimester III di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro bulan Juni tahun 2020, sebanyak 16 orang (sebanyak 8 ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* dan sebanyak 8 ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage*). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan cara *total sampling*.

Variabel *independent* penelitian ini yaitu *prenatal massage*. Variabel *dependent* penelitian ini yaitu proses persalinan. Jenis instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Analisis data dengan uji *Chi Square* taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 16 responden, sebagian besar berpendidikan SMA yaitu sebanyak 9 responden (56,2%).

Tabel 4 Distribusi pekerjaan pada responden

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	5	31,3
PNS	1	6,3
Tani	3	18,8
Wiraswasta	7	43,8
Jumlah	16	100

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 Distribusi usia responden yang diberikan *prenatal massage*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	2	25
20-35 tahun	5	62,5
> 35 tahun	1	12,5
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang diberikan *prenatal massage*, sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 5 responden (62,5%).

Tabel 2 Distribusi usia responden yang tidak diberikan *prenatal massage*

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	1	12,5
20-35 tahun	6	75
> 35 tahun	1	12,5
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang tidak diberikan *prenatal massage*, sebagian besar berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 6 responden (75%).

Tabel 3 Distribusi pendidikan pada responden

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	6	37,5
SMA	9	56,2
Sarjana	1	6,3
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 16 responden, hampir sebagian bekerja wiraswasta yaitu sebanyak 7 responden (43,8%).

Tabel 5 Distribusi paritas pada responden

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	7	43,8
Multipara	9	56,2
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 16 responden, sebagian besar dengan paritas multipara yaitu sebanyak 9 responden (56,2%).

### Data Khusus

Tabel 6 Distribusi proses persalinan pada ibu bersalin yang diberikan *prenatal massage*

Proses persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Persalinan mengalami distosia	1	12,5
Persalinan normal	7	87,5
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang diberikan *prenatal massage*, hampir seluruhnya dengan proses persalinan normal yaitu sebanyak 7 responden (87,5%).

Tabel 7 Distribusi proses persalinan pada ibu bersalin yang tidak diberikan prenatal massage

Proses persalinan	Frekuensi	Prosentase (%)
Persalinan mengalami distosia	4	50
Persalinan normal	4	50
Jumlah	8	100

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa dari 8 responden yang tidak diberikan *prenatal massage*, sebagian dengan proses persalinan mengalami distosia yaitu sebanyak 4 responden (50%).

Tabel 8 Tabel silang dan hasil uji statistik pengaruh prenatal massage terhadap proses persalinan

Prenatal massage	Proses persalinan				Total	p value
	Distosia		Normal			
	f	%	f	%		
Tidak diberi	4	50	4	50	8	100
Diberikan	1	12,5	7	87,5	8	100
Total	5	31,3	11	68,7	16	100

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa proses persalinan mengalami distosia paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage* yaitu sebanyak 4 responden (50%). Sedangkan proses persalinan normal paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* yaitu sebanyak 7 responden (87,5%).

Kemudian dari hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai derajat signifikan  $p (0,006) < \alpha (0,05)$  maka  $H_1$  diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

## PEMBAHASAN

### Proses persalinan pada ibu bersalin yang diberikan *prenatal massage*

Berdasarkan hasil penelitian dapat

dari 8 responden yang diberikan *prenatal massage*, hampir seluruhnya dengan proses persalinan normal yaitu sebanyak 7 responden (87,5%).

Sesuai dengan hasil penelitian ini diketahui bahwa hampir seluruh ibu bersalin yang diberikan *prenatal massage* dengan proses persalinan normal. Keadaan ini menunjukkan bahwa dengan diberikan *prenatal massage* pada ibu hamil dapat memperlancar pada proses persalinannya. Ibu bersalin yang saat kehamilannya diberikan *prenatal massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot, sehingga memperlancar proses persalinan.

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan/kekuatan sendiri (Lailiyana, dkk, 2012). *Prenatal Massage* pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meringankan rasa tidak nyaman dan membuat ibu hamil rilek dan tidur nyenyak. *Prenatal Massage* umumnya akan menyesuaikan tehnik pijatan dalam rangka meredakan beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil termasuk diantaranya adalah munculnya rasa pegal atau sakit dibagian kepala, kaki, punggung, dan pinggang (Azriani, 2019). Pada ibu bersalin yang diberikan pijat (*prenatal massage*) 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 (Ihca, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji Lestari (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan Kala I dengan nilai p value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05. Beberapa faktor yang

mempengaruhi proses persalinan antara lain : Faktor power seperti his. Faktor passanger meliputi : sikap janin, letak janin, bagian bawah, dan posisi janin. Faktor passage meliputi: bagian keras panggul (tulang–tulang panggul) dan bagian lunak (otot–otot, jaringan, ligament–ligament). Faktor penolong: keterampilan penolong persalinan. Faktor psikis meliputi : kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga, dan kekhawatiran.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusnia Dwi Septaningtia (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II. Dibuktikan dengan hasil uji *Chi Square* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,000$ ) dan nilai koefisien kontingensi 0,680.

#### **Proses persalinan pada ibu bersalin yang tidak diberikan prenatal massage**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 8 responden yang tidak diberikan *prenatal massage*, sebagian dengan proses persalinan mengalami distosia yaitu sebanyak 4 responden (50%).

Sesuai dengan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian ibu bersalin yang tidak diberikan *prenatal massage* dengan proses persalinan mengalami distosia. Terjadinya persalinan distosia disebabkan oleh faktor usia ibu, dimana dari 4 responden dengan proses persalinan mengalami distosia, terdapat sebanyak 2 responden berusia < 20 tahun. Pada ibu bersalin usia < 20 tahun merupakan keadaan dengan risiko tinggi. Semakin muda usia ibu maka fungsi reproduksi belum berkembang dengan sempurna sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi dalam persalinan akan lebih besar.

Persalinan adalah proses pengeluaran (kelahiran) hasil konsepsi yang dapat hidup di luar uterus melalui vagina ke dunia luar. Proses tersebut dapat dikatakan normal atau spontan jika bayi yang dilahirkan berada pada posisi letak belakang kepala dan berlangsung tanpa

bantuan alat-alat atau pertolongan, serta tidak melukai ibu dan bayi. Pada umumnya proses ini berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam (Sondakh, 2013). Persalinan *distosia* adalah proses persalinan yang menyimpang dari persalinan eutosia yang disebabkan oleh ketidakserasian antara ketiga komponen penting (*3P*) sehingga menimbulkan kesulitan jalannya persalinan. Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya yaitu *power* (kekuatan), *passage* (keadaan panggul) dan *passanger* (keadaan janin). Ibu yang memiliki kekuatan fisik yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaan panggul yang besar mampu memancarkan persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat di dalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan (Manuaba, 2012).

Faktor–faktor yang mempengaruhi terjadinya persalinan *distosia* meliputi faktor ibu, faktor janin, dan faktor jalan lahir. Faktor ibu meliputi usia, his dan paritas. Faktor janin meliputi sikap, letak, malposisi dan malpresentasi, janin besar, dan kelainan kongenital seperti hidrosefalus. Sedangkan faktor jalan lahir meliputi panggul sempit, tumor pada pelvis, kelainan pada serviks dan vagina (Prawirohardjo, 2014). Faktor ibu sangat penting bagi tiap persalinan yaitu usia, jika usia ibu kurang dari 20 tahun maka semakin muda umur ibu maka fungsi reproduksi belum berkembang dengan sempurna sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi dalam persalinan akan lebih besar. Jika usia ibu lebih dari 35 tahun juga beresiko, karena semakin tua umur ibu maka akan terjadi kemunduran yang progresif dari endometrium sehingga untuk mencukupi nutrisi janin diperlukan pertumbuhan plasenta yang lebih luas. Sedangkan usia ibu yang aman itu 20–35 tahun karena alat reproduksi sudah matang (Prawirohardjo, 2014).

#### **Pengaruh prenatal massage terhadap proses persalinan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa proses persalinan mengalami distosia paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage* yaitu sebanyak 4 responden (50%). Sedangkan proses persalinan normal paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* yaitu sebanyak 7 responden (87,5%). Kemudian dari hasil uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai derajat signifikan  $p (0,006) < \alpha (0,05)$  maka  $H_1$  diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan di Pustu Kedungprimpem Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa proses persalinan mengalami distosia paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage*. Sedangkan proses persalinan normal paling banyak dijumpai pada ibu hamil yang diberikan *prenatal massage*. Hal ini berarti pada ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami persalinan distosia. Keadaan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa *prenatal massage* pada ibu hamil secara teratur dan intensif dapat meningkatkan faktor power seperti his, memperbaiki faktor passanger seperti sikap janin, letak janin, bagian bawah, dan posisi janin. *Prenatal massage* juga dapat mempersiapkan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan yaitu mengurangi stress pada saat menghadapi proses persalinan.

*Prenatal massage* dapat mempengaruhi proses persalinan apabila dilaksanakan secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu dimulai saat umur kehamilan 20 minggu. Dengan dilakukan *prenatal massage* pada ibu hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan (Manuaba, 2012). Pada masa trimester ketiga, ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesar dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan

yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan (Kusmiyati, 2015). Manfaat dari *Prenatal Massage* adalah antara lain dapat menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan juga dapat memperbaiki *mood* pada ibu hamil. Meningkatkan kualitas tidur lebih baik dan juga meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil. Membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi. Membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram pada kaki, pusing kepala, oedema dan pergelangan kaki-bengkak (Azriani, 2019). Pijat pada ibu hamil dapat membantu untuk mengeluarkan produk-produk metabolisme tubuh melalui limfatik dan sistem sirkulasi, yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi. Sistem sirkulasi yang lancar dapat memudahkan beban kerja jantung dan membantu tekanan darah ibu hamil menjadi normal. Ketidaknyamanan otot, seperti kram, ketegangan otot, kekakuan otot yang sering dirasakan oleh ibu hamil, dapat dikurangi dengan pijat. Pijat dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil yang disebabkan perubahan hormonal selama kehamilan. Pijat membantu menenangkan dan merelaksasikan ibu hamil yang sering mengalami kecemasan, sehingga ibu hamil dapat merasakan tidur yang lebih berkualitas. 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 (Ihca, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji Lestari (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan Kala I dengan nilai p value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05. Manfaat prenatal yoga juga dapat dirasakan secara fisik pada tubuh manusia dimana seringkali rasa ketidaknyamanan gerak tubuh, otot dan sendi. Melakukan prenatal yoga akan membuat otot-otot tubuh berkembang, diantaranya yaitu fokus dalam kesehatan tulang belakang, kekuatan dan fleksibilitas. Latihan prenatal yoga pada ibu hamil ini akan meningkatkan sirkulasi darah dan syaraf meningkat sehingga pasokan nutrisi dan oksigen terpenuhi

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusnia Dwi Septaningtia (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II. Dibuktikan dengan hasil uji *Chi Square* dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,000$ ) dan nilai koefisien kontingensi 0,680. Senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil yaitu latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi dapat mengandung efek relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologi ibu saat menjalani persalinan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Ibu hamil yang diberikan *prenatal massage* di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 hampir seluruhnya dengan proses persalinan normal.
2. Ibu hamil yang tidak diberikan *prenatal massage* di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020 sebagian dengan proses persalinan mengalami distosia.

3. Ada pengaruh *prenatal massage* terhadap proses persalinan di Pustu Kedungprimpen Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

### Saran

Hasil penelitian dapat memberikan informasi pada ibu tentang manfaat *prenatal massage* bagi ibu saat kehamilan, persalinan dan nifas. Disarankan bagi ibu hamil trimester III dapat mengikuti *prenatal massage* secara teratur agar proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar.

Diharapkan bagi bidan dapat memberikan latihan *prenatal massage* terutama bagi ibu hamil trimester III. *Prenatal massage* pada ibu hamil secara teratur dan intensif dapat meningkatkan faktor power seperti his, memperbaiki faktor passanger seperti sikap janin, letak janin, bagian bawah, dan posisi janin. *Prenatal massage* juga dapat mempersiapkan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan yaitu mengurangi stress pada saat menghadapi proses persalinan kala I.

Azriani, Devi. 2019. *Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)*. Jakarta: Kemenkes RI.

Dinkes Bojonegoro. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Bojonegoro Tahun 2018*. Bojonegoro : Dinas Kesehatan Kabupaten Bojonegoro.

Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.

Ihca (Indonesia Holistic care Association). 2014. *Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa*. Semarang: Indonesia Holistic care Association.



Kusmiati, Y. 2014. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya

Lestari, Puji. 2019. *Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Penelitian Universitas Ngudi Waluyo, Volume 2 Nomor 2, September 2019.

Manuaba IBG. 2012. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC.

Prawirohardjo, dkk. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Septaningtia, Yusnia Dwi. 2015. *Hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta*. Jurnal penelitian: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta.

Sondakh, Jenny J.S. 2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta : Erlangga.

