

## **MASSAGE THERAPY PRENATAL SEBAGAI INTERVENSI MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG KOTA, PROVINSI RIAU**

**Apriza, Erlinawati, Dewi Anggriani Harahap  
(Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai)**

### **Abstract**

*The unpreparedness of pregnant women in dealing with changes in pregnancy often causes stress and anxiety. Anxiety experienced by pregnant women has a negative impact on the health of the mother and fetus. The results of a survey of pregnant women at the Bangkinang Kota Health Center, many pregnant women experience anxiety due to psychological factors. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Prenatal Massage Therapy in reducing anxiety experienced by primigravida pregnant women. Methodology: Quasy experiment with one group pretest-posttest design. Participants were 30 pregnant women. Data were collected by assessing the anxiety level using the HARS measurement tool and independent T test analysis. Results showed that the average anxiety level of pregnant women before massage therapy was 2.60 and the average level of anxiety for pregnant women after massage therapy was 0,90. The average difference between the anxiety of primigravida pregnant women before and after massage therapy was 1.7 with a SD of 0.466. The statistical test results obtained a p-value of 0.000. There is a significant difference in the average between primigravida pregnant women anxiety before and after receiving massage therapy. Conclusions: Massage therapy is recommended as an intervention to reduce anxiety in pregnant women. It is recommended for health workers to apply prenatal massage therapy as an alternative to reduce anxiety in pregnant women.*

**Keywords:** *Massage therapy; reducing anxiety; primigravida*

### **Abstrak**

*Ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi perubahan kehamilan seringkali menyebabkan stres dan kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Hasil survei pada ibu hamil di Puskesmas Bangkinang Kota banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan dikarenakan faktor psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Terapi Pijat Prenatal dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida. Metodologi: Eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Partisipan berjumlah 30 ibu hamil. Data dikumpulkan dengan menilai tingkat kecemasan menggunakan alat ukur HARS dan analisis uji T independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi pijat adalah 2,60 dan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan terapi pijat adalah 0,90. Selisih rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah terapi pijat adalah 1,7 dengan SD 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,000. Terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat. Kesimpulan: massage therapy prenatal direkomendasikan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menerapkan massage therapy prenatal sebagai alternatif mengurangi kecemasan pada ibu hamil.*

**Kata kunci:** *Terapi pijat; mengurangi kecemasan; primigravida*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah kondisi alami yang dialami oleh seorang wanita. Selama kehamilan, wanita mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut terjadi karena adanya perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan fisik dan psikis. Ketidaksiapan ibu hamil dalam menghadapi perubahan yang terjadi dan kurangnya pengetahuan yang benar mengenai proses kehamilan, menyebabkan stres dan kecemasan<sup>1</sup>. Kecemasan merupakan gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan terus menerus, namun pada kenyataannya penderita tidak mengalami gangguan sehingga hasil kemampuan RTA/realitas masih baik<sup>2</sup>.

Data kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dari beberapa negara bervariasi, seperti; di Uganda 18,2% ibu hamil mengalami kecemasan, di Nigeria 12,5%, Zimbabwe 19% dan Afrika Selatan 41% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan<sup>3</sup>. Di Perancis, 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama kehamilan, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi<sup>4</sup>. Prevalensi kecemasan dan depresi di negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20%<sup>5</sup>. Data kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 jiwa. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan<sup>6</sup>.

Penelitian oleh<sup>7</sup> menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat (48%). Dari 3 (100%) ibu hamil yang berusia <20 tahun memiliki gejala kecemasan berat dan dari 4 ibu hamil yang berusia >35 tahun mayoritas memiliki gejala kecemasan sedang dan berat (50%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh<sup>8</sup> di Puskesmas Tuminting menemukan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 26%, sedang 62%, dan berat 12%. Kecemasan ibu hamil tertinggi terdapat pada trimester ketiga dengan 57,8%, kemudian kehamilan trimester kedua 55,7% dan kehamilan trimester pertama 43,1%<sup>9</sup>.

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Diambil dari hasil penelitian di Jamaika, baru-baru ini terdapat 23,1% ibu hamil berusia 13-15 tahun, pernah melakukan percobaan bunuh diri satu kali atau lebih selama 12 bulan terakhir. Selain itu, tekanan psikologis dan percobaan perilaku bunuh diri pada kehamilan remaja di tempat lain di Amerika menunjukkan prevalensi antara 13,3 - 20%<sup>10</sup>.

Kecemasan selama kehamilan mempengaruhi kesehatan janin. Penelitian Elizabeth R. Burns<sup>11</sup> menyatakan bahwa stres yang dialami ibu selama kehamilan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kondisi stres pada ibu hamil mengakibatkan kecacatan pada bayi. Hal ini dapat dipahami, mengingat kondisi ibu hamil yang stres akan merubah perilaku keseharian ibu terkait gaya hidup, pemenuhan nutrisi, aktivitas dan lainnya yang berhubungan langsung

dengan pemenuhan nutrisi janin yang dikandungnya<sup>12</sup>. Kecemasan pada kehamilan 3,84 kali berpeluang menyebabkan depresi postpartum<sup>13,5</sup>. Kecemasan dan depresi antenatal selama kehamilan merupakan faktor risiko yang sangat kuat untuk terjadinya gangguan kejiwaan atau depresi pada masa nifas. Kecemasan pada kehamilan juga dapat menyebabkan kelahiran prematur<sup>14</sup>.

Hasil survei data ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang beresiko sebanyak 206 orang (26,3%). Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang ibu hamil, didapatkan bahwa ibu hamil menyatakan kecemasan yang disebabkan oleh beberapa hal, antara lain; adanya perubahan fisik dan psikis, antara lain mual dan muntah yang berlebihan di awal kehamilan, terbatasnya pendampingan dari suami, adanya perbedaan taksiran usia kehamilan dengan taksiran persalinan, ketidakmampuan dalam merawat anak, khawatir jika bayi lahir tidak normal, khawatir dengan proses persalinan yang akan dihadapinya.

Untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, ada beberapa upaya yang dapat dilakukan, yaitu melalui upaya farmakologis dan non farmakologis. Upaya farmakologis berkaitan dengan obat-obatan yang dapat diresepkan oleh dokter kepada pasien sesuai dengan kondisi pasien. Sedangkan upaya non farmakologis berkaitan dengan upaya mandiri yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan termasuk tindakan mandiri yang dapat dilakukan oleh perawat dan bidan dalam menurunkan kecemasan pasien. Diantaranya adalah tindakan yang biasa dilakukan oleh perawat yaitu mengajarkan pasien untuk melakukan teknik nafas dalam. Selain itu, terapi yang dianjurkan untuk mengurangi kecemasan bagi ibu hamil adalah Terapi Pijat Prenatal dan Terapi Pijat Endorfin.<sup>9</sup>

Terapi Pijat Prenatal adalah terapi yang khusus ditujukan untuk ibu hamil yang bermanfaat untuk membantu kesehatan mental seperti kecemasan selama kehamilan, mengurangi depresi, merelaksasi otot-otot dan menstabilkan suasana hati. Terapi Pijat dirancang untuk fokus pada perubahan fisik, hormonal dan emosional yang terjadi pada ibu hamil. Terapi Pijat Prenatal memberikan cara yang aman dan lembut untuk mengatasi kondisi yang tidak nyaman pada ibu hamil<sup>15</sup>. Hasil wawancara dengan penanggung jawab program kesehatan ibu hamil di Puskesmas Bangkinang Kota menunjukkan bahwa belum pernah dilakukan terapi pijat prenatal pada ibu hamil dalam menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan informasi yang diperoleh dari ibu hamil. Mereka belum pernah mendapatkan terapi pijat dari pelayanan kesehatan tempat mereka melakukan kontrol kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *massage therapy prenatal* dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Tingkat kecemasan disurvei sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi pijat prenatal pada 30 orang ibu hamil. Kecemasan ibu hamil diukur menggunakan alat ukur kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, yang pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan orang dewasa anak-anak. Alat ukur HARS merupakan kuesioner tingkat kecemasan yang sudah baku dan telah dilakukan uji validitas pada penelitian sebelumnya dengan uji *corrected item total correlation* bertanda positif dan lebih besar dari 0.05. Hasil uji validitas adalah 0,208-0,589 memiliki nilai positif dan lebih besar dari syarat  $\alpha$  0.05. HARS memiliki jumlah 14 item dengan skor 0 = tidak cemas 1 = ringan 2 = sedang 3 = tinggi 4 = sangat tinggi. Hasil ukur dibagi menjadi jika total skor kurang dari 14 = tidak mengalami kecemasan 14 – 20 = kecemasan ringan 21 – 27 = kecemasan sedang  $\geq 28$  kecemasan tinggi.<sup>21</sup> Analisis statistik menggunakan uji T independen, data diolah menggunakan SPSS.

Penelitian dilakukan setelah lolos uji Etik pada tanggal 23 Maret s.d 11 April 2020 dengan no 075.A/KEPK/STIKes-HTP/III/2020. Penelitian dilakukan di Puskesmas Bangkinang Kota pada saat kelas ibu hamil dengan tahapan 1) Izin penelitian kepada pihak Puskesmas 2) Penetapan kriteria inklusi (ibu hamil primigravida, tidak pernah abortus dan bersedia menjadi sampel) dan kriteria eksklusi (ibu hamil primigravida dengan gangguan jiwa, berusia diatas 35 tahun). 3) *Informed consent* pada sampel ibu hamil primigravida 4) Pengukuran tingkat kecemasan sebelum pemberian *massage therapy prenatal* pada tanggal 23 Maret 2020 5) intervensi pemberian *massage therapy prenatal* pada tanggal 24 Maret s.d 10 April 6) Pengukuran tingkat kecemasan setelah pemberian *massage therapy prenatal* pada tanggal 11 April 2020.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dijabarkan pada tabel berikut ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Variabel	Kategori	F	Persentase (%)
Umur	21-25	4	13,3
	26-30	11	35,7
	31-35	14	50
Paritas	Primigravida	30	100
	Multigravida	0	0
Pekerjaan	PNS	6	10
	Wiraswasta	6	30
	IRT	18	60
Total		30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 partisipan, 15 orang (50%) berusia antara 31-35 tahun, 100% di antaranya memiliki paritas primigravida, dan 18 orang berprofesi sebagai ibu rumah tangga.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Pijat**

Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase (%)	Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0	Tidak Cemas	7	23,3
Rendah	0	0	Rendah	19	63,3
Sedang	12	40	Sedang	4	13,3
Tinggi	18	60	Tinggi	0	0
Total		30	Total	30	100

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa 60% partisipan berada pada tingkat kecemasan yang tinggi sebelum menerima intervensi terapi pijat. Setelah intervensi terapi pijat dilakukan, 63,3% responden mengalami tingkat kecemasan yang rendah.

**Tabel 3. Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Prigmigravida Sebelum dan Sesudah Mendapat Intervensi**

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	P Value
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Sebelum Terapi Pijat	2,60	1,7	0,466	0.000
Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Setelah Terapi Pijat	0.90			

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa selisih rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida sebelum mendapatkan terapi pijat dan sesudah mendapatkan terapi pijat sebesar 1,70 dengan standar deviasi sebesar 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan selisih rata-rata kecemasan ibu hamil primigravida sebelum mendapatkan terapi pijat dan sesudah mendapatkan terapi pijat sebesar 1,70 dengan standar deviasi sebesar 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat.

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah mendapatkan terapi pijat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : 1) Pengaruh terapi pijat prenatal dapat meningkatkan produksi hormon dopamin dan serotonin. Dopamin akan menurunkan norepinefrin dan kecemasan. Serotonin dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil dan pada akhirnya dapat memberikan rasa nyaman sehingga kecemasan dapat berkurang. Mood ibu hamil juga dapat ditingkatkan dengan terapi pijat. Mood ibu hamil yang meningkat juga berkorelasi dengan berkurangnya kecemasan ibu hamil<sup>16</sup>. 2) Teknik pemijatan yang digunakan pada terapi ini berupa gerakan menarik dan meregangkan yang memberikan manfaat pada sistem peredaran darah, getah bening, dan saraf. Terapi ini mampu meredakan ketegangan otot dan melancarkan peredaran darah serta menstimulasi sistem limfatik (getah bening).

Oleh karena itu pijat diyakini sangat efektif untuk mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri otot, meningkatkan kelenturan otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur<sup>17</sup>. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Aswitami et al yang meneliti tentang efektivitas pijat kehamilan terhadap kecemasan ibu hamil. Pijat kehamilan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada kedua kelompok penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat kehamilan efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Pijat kehamilan adalah intervensi yang paling efektif untuk mengurangi kecemasan selama masa kehamilan. Intervensi non farmakologis dapat diterapkan oleh perawat dan bidan untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.<sup>18</sup>

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian<sup>19</sup>, dengan intervensi pijat kehamilan seluruh tubuh selama 10 kali pijat dengan durasi 10-20 menit setiap kali pemijatan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi antara sebelum pemijatan dan setelah pemijatan diketahui mengalami penurunan skor kecemasan dari 12,87 menjadi 3,82. Kesimpulan peneliti tersebut adalah terapi pijat selama kehamilan sangat efektif dalam mengurangi kecemasan, ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Menurut Santi et al salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan atau stres adalah pijat kehamilan atau pijat prenatal. Pijat prenatal adalah pijatan yang diberikan kepada ibu hamil yang dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan senyawa endorfin yang dapat meredakan rasa sakit dan juga menimbulkan rasa nyaman. Jika pijat prenatal ini dilakukan secara teratur, maka akan memberikan manfaat untuk mengurangi stres karena sangat berpengaruh terhadap reaksi fisiologis atau somatik, dan reaksi emosional yang dialami ibu hamil.<sup>20</sup>

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil penelitian sebagian besar partisipan berusia 31-35 tahun, ini adalah rentang usia dewasa. Pada rentang usia dewasa tersebut Ibu hamil

lebih mudah menerima dan mengadopsi informasi yang sifatnya bermanfaat bagi mereka setelah diberikan informasi yang jelas dari peneliti. Ibu hamil dengan kepercayaan diri yang tinggi bersedia mengikuti proses terapi pijat sehingga memberikan hasil yang baik. Dari 10 ibu hamil yang mengikuti pijat ini, semuanya mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan sebelum pijat. Sebanyak 20% responden menyatakan bahwa tingkat kecemasan mereka menjadi nol. Hal ini berarti mereka tidak mengalami kecemasan lagi setelah mendapatkan perlakuan selama 4 kali. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan kehamilan pertama atau primigravida . Peneliti melihat bahwa mereka memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti terapi pijat sehingga mendapatkan hasil yang baik. Terapi pijat pada penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali intervensi pada setiap ibu hamil, sehingga peneliti berasumsi bahwa pemijatan yang lebih sering dan teratur berkorelasi dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian<sup>21</sup> yang meneliti efektivitas program pijat relaksasi yang diberikan oleh suami untuk ibu hamil, dan dampaknya pada gejala kecemasan antenatal, stres dan depresi. Hasil penelitian sebanyak 14 pasangan suami-istri pada kelompok intervensi pijat dan 13 ibu hamil pada kelompok manajemen stres, responden dari kedua kelompok melaporkan bahwa program pijat relaksasi layak dan dapat diterima. Skor rata-rata ibu hamil pada semua subskala dari DASS-21 menurun secara signifikan dari waktu ke waktu pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan kecemasan ibu hamil primigravida sebelum mendapatkan terapi pijat dan sesudah mendapatkan terapi pijat sebesar 1,70 dengan standar deviasi sebesar 0,466. Hasil uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000, sehingga terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa massage therapy prenatal direkomendasikan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menerapkan massage therapy prenatal sebagai alternatif mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Pujiastuti, A. (2014). Konsep Kehamilan Sehat: Upaya Mencetak Generasi Cerdas. *Artikel Kesehatan Nasional*, 1–9. <http://eprints.uad.ac.id/8172/1/konsep%20kehamilan%20sehat%20upaya%20mencetak%20generasi%20cerdas.pdf>

2. Faridah, V. N. (2015). Terapi Murottal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*, 6, 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2014.04.074>
3. WHO. (2018). Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries. *World Health, February*.
4. Hasim, R. pradewi. (2016). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Rizqika Pradewi Hasim*, 4(4), 373–385.
5. Alza, N., & Ismarwati, I. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.31101/jkk.205>
6. Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional RIKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
7. Sukmadewi, M. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala April 2016*, 6–13.
8. Zamriati, W. O., Hutagaol, E., & Wowiling, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA PKM Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
9. Maimunah. (2019). Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*, 5 (1)(1), 61–67.
10. Supriyandi, D. (2016). “Pengembangan Kompetensi Fasilitator dan Kelembagaan Pemberdayaan Masyarakat di Era MEA. *Prosiding*.
11. Elisabeth S W. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilanhal : 69. Yogyakarta : Paper Plane.
12. Wilson-Mitchell, K., Bennett, J., & Stennett, R. (2014). Psychological health and life experiences of pregnant adolescent mothers in Jamaica. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(5), 4729–4744. <https://doi.org/10.3390/ijerph10504729>
13. Lee, S.W. 2014 Overview of Nursing Theory. *American Journal of Epidemiology*. [aje.aphublications.org](http://aje.aphublications.org/)
14. Dole, et.al. 2013. Maternal Stress and Preterm Birth, Vol. 159. *American Journal of Epidemiology*. [aje.aphublications.org](http://aje.aphublications.org/)
15. Association, A. (2020). *Massage and Pregnancy – Prenatal Massage*. <https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/prenatal-massage/>
16. Field, T., Hart, S., Theakston, H., Schanberg, S., Kuhn, C., Hart, S., Theakston, H., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2016). *Pregnant women benefit from massage therapy*. *Pregnant women benefit from massage therapy*. 8942(July), 31–38. <https://doi.org/10.3109/01674829909075574>

17. Kemenkes. (2015). *Mengenal lebih jauh tentang pijat tradisional indonesia*.  
[www.kesmas.kemkes.go.id](http://www.kesmas.kemkes.go.id)
18. Awsitami, N. G. A. P. et al (2022). The Effect of Pregnancy Massage on Pregnant Mother's Anxiety Before Labor International Journal of Health Sciences, 6(S1), 845-856.  
<https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS1.4830>
19. El-Hosary, E. et al (2016). Effect of Therapeutic Massage on Relieving Pregnancy Discomforts. IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS) e-ISSN: 2320–1959.p- ISSN: 2320–1940 Volume 5, Issue 4 Ver. II (Jul. - Aug. 2016), PP 57-64  
[www.iosrjournals.or](http://www.iosrjournals.or)
20. Santi, L. K. S., Sudewi, A. A. R., Duarsa, D. P., & Lesmana, C. B. J. (2021). The relationship of Pregnancy Massage to The Rate of Anxiety Depression and Stress in Pregnant Women. International Journal of Health & Medical Sciences, 4(2), 208-214.  
<https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n2.1699>
21. Hall, H. et all (2020) Maternal mental health and partner-delivered massage: A pilot study. Women and Birth Journal Volume 34, Issue 3, May 2021, Pages e237-e24.  
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.05.003>