PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DAN KECEMASAN MENGAHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS TANAH SEREAL KOTA BOGOR

SKRIPSI

Oleh :

ELSA MELATI PUTRI

25306725044

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA

2026

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DAN KECEMASAN MENGAHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS TANAH SEREAL KOTA BOGOR

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta

Oleh :
ELSA MELATI PUTRI
25306725044

PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DAN KECEMASAN MENGAHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI TRIMESTER 3 DI PKM TANAH SEREAL KOTA BOGOR

Oleh:

ELSA MELATI PUTRI
25306725044

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 5 Agustus 2026

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn. M.Keb	**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**

Mengesahkan.
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi	:	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitasnya Nyeri Punggung Dan Kecemasan Mengahadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Pukesmas Tanah Sereal Kota Bogor
Nama Mahasiswa	:	Elsa Melati Putri
NPM	:	25306725044

Menyetujui,

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn. M.Keb	Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi	:	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitasnya Nyeri Punggung Dan Kecemasan Mengahadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Pukesmas Tanah Sereal Kota Bogor
Nama Mahasiswa	:	Elsa Melati Putri
NPM	:	25306725044

Menyetujui,

Penguji 1 : **Dr. Bdn. Putri Azzahroh., SST., M. Kes** _____

Penguji 2 : **Febry Mutiariami Dahlan, SST., Bdn. M.Keb** _____

Penguji 3 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si** _____

SURAT PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	:	Elsa Melati Putri
NMP	:	25306725044
Judul Penelitian	:	Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitasnya Nyeri Punggung Dan Kecemasan Mengahadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Pukesmas Tanah Sereal Kota Bogor.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 5 Agustus 2026

(Elsa Melati Putri)

ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP INTENSITASNYA NYERI PUNGGUNG DAN KECEMASAN MENGAHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS TANAH SEREAL KOTA BOGOR

Elsa Melati Putri, Febry Mutiariami Dahlan, Retno Widowati

Latar Belakang Nyeri punggung dan kecemasan merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil *trimester* III akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Berdasarkan *systematic review* dan *meta-analysis*, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di dunia mencapai 40,5%. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah prenatal massage.

Tujuan: Mengetahui pengaruh *prenatal massage* terhadap intensitas nyeri punggung dan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *trimester* III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Sereal Kota Bogor.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 20 ibu hamil *trimester* III yang dipilih menggunakan teknik Total Sampling. Pemberian *prenatal massage* sesuai dengan SOP. Intensitas nyeri punggung diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kecemasan menggunakan *Wijma Delivery Expectancy Questionnaire* (W-DEQ). Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test***.**

Hasil penelitian: Rata-rata intensitas nyeri punggung menurun dari 8,50 menjadi 1,50, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan menurun dari 92,45 menjadi 65,65 setelah diberikan *prenatal massage*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa *prenatal massage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung (Z = -3,943; p = 0,000) dan tingkat kecemasan menghadapi persalinan (Z = -3,929; p = 0,000).

Kesimpulan: *Prenatal massage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung dan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil *trimester* III.

Saran: Bidan diharapkan dapat menerapkan *prenatal massage* sebagai terapi komplementer dalam pelayanan *antenatal* untuk membantu mengurangi nyeri punggung dan kecemasan pada ibu hamil *trimester* III.

Kata Kunci : Ibu hamil, Kecemasan persalinan, Nyeri punggung, *Prenatal massage*, *Trimester* III.

Kepustakaan : 26 referensi (2018–2025)

ABSTRACT

ABSTRACT

THE EFFECT OF PRENATAL MASSAGE ON ITS INTENSITY BACK PAIN AND ANXIETY DEALING CHILDBIRTH IN PREGNANT WOMEN IN THE 3RD TRIMESTER IN TANAH SEREAL HEALTH CENTER BOGOR CITY

Elsa Melati Putri, Febry Mutiariami Dahlan, Retno Widowati

Background Back pain and anxiety are complaints that are often experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological and psychological changes during pregnancy. Based on systematic reviews and meta-analysis, the prevalence of back pain in pregnant women in the world reaches 40.5%. One of the non-pharmacological efforts that can be made to reduce these complaints is prenatal massage.

Objective: To determine the effect of prenatal massage on the intensity of back pain and anxiety in the third trimester of pregnancy in the Tanah Sereal Health Center, Bogor City.

Methodology: This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 pregnant women in the third trimester who were selected using the Total Sampling technique. Prenatal massage was given in accordance with the SOP. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and anxiety using the Wijma Delivery Expectancy Questionnaire (W-DEQ). Bivariate analysis used the Wilcoxon Signed-Rank Test.

Results: The average intensity of back pain decreased from 8.50 to 1.50, while the average anxiety level decreased from 92.45 to 65.65 after being given prenatal massage. The results of the Wilcoxon test showed that prenatal massage had a significant effect on the decrease in the intensity of back pain ($Z = -3.943$; $p = 0.000$) and the level of anxiety about childbirth ($Z = -3.929$; $p = 0.000$).

Conclusion: Prenatal massage has a significant effect on reducing the intensity of back pain and the level of anxiety about childbirth in pregnant women in the third trimester.

Suggestions : Midwives are expected to apply prenatal massage as a complementary therapy in antenatal services to help reduce back pain and anxiety in pregnant women in the third trimester.

Keywords : Pregnant women, Labor anxiety, Back pain, Prenatal massage, Trimester III.

Literature : 26 references (2018–2025)

DAFTAR ISI

PENGARUH ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI v
SURAT PERNYATAAN vi
KATA PENGANTAR vii
ABSTRAK ix
ABSTRACT x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR SINGKATAN xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.1. Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2. Perumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3. Tujuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4. Manfaat ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1. Kehamilan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3. Prenatal Massage ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4. Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.5. Kerangka Teori ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.6. Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.7. Hipotesis Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III METODOLOGI PENELITIAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.1. Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2. Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.4. Variabel Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.5. Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.6. Instrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.7. Prosedur Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**

3.8. Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.9. Analisis Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.10. Etika Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1. Hasil Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2. Pembahasan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3. Keterbatasan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB V SIMPULAN DAN SARAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.1. Simpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2. Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
LAMPIRAN ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	8
4.1	Rerata Skor Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Intervensi.	25
4.2	Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	39
4.3	Hasil Uji Normalitas Data.....	47
4.4	Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian Prenatal Massage.....	48
4.5	perbedaan Kecemasan Persalinan Sebelum dan Sesudah Pemberian Prenatal Massage.....	49

DAFTAR GAMBAR

2.1	Posisikan klien senyaman mungkin.....	33
2.2	Perenggangan punggung klien.....	33
2.3	Teknik Effleurage.....	34
2.4	Kneading Pinggang.....	34
2.5	Kneading bahu.....	35
2.6	Diagonal Stroke.....	35
2.7	Twiddling Thumbs.....	35
2.8	Circular Thumbs.....	36
2.9	Cross Frictional Therapy.....	36
2.10	Chisel Fist.....	37
2.11	Deeper Cross Friction Therapy.....	37
2.12	Ellbow Teknik	38
2.13	Efflourage.....	38
2.14	Kerangka Teori	51
2.15	Kerangka Konsep	52

UNIVERSITAS NASIONAL

DAFTAR SINGKATAN

BAK	: Buang Air Kecil
BMC	: *Body Mechanics*
CI	: *Confidence Interval*
ET	: *Effleurage Technique*
FIKES	: Fakultas Ilmu Kesehatan
MSH	: *Melanophore Stimulating Hormone*
NCBI	: *National Center for Biotechnology Information*
NRS	: *Numeric Rating Scale*
PAP	: Pintu Atas Panggul
RI	: Republik Indonesia
SD	: Standar Deviasi
SOP	: *Standard Operating Procedure*
SPSS	: *Statistical Package for the Social Sciences*
TM	: *Trimester*
UNAS	: Universitas Nasional
VAS	: *Visual Analog Scale*
VRS	: *Verbal Rating Scale*
W-DEQ	: *Wijma Delivery Expectancy/Experience Questionnaire*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pengantar Izin Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3	Uji Etik
Lampiran 4	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	*Inform Consent*
Lampiran 6	Kuesioner Data Demografi
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Massage
Lampiran 8	Mastar Tabel
Lampiran 9	Hasil Output SPSS
Lampiran 10	Dokumentasi
Lampiran 11	Lembar Bimbingan
Lampiran 12	Hasil Turnitin
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup