

ABSTRAK

NINDA NORA PURANEGARA  
1520125081

PENGARUH PRENATAL MESSAGE TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS JADIKARYA KABUPATEN PANGANDARAN  
TAHUN 2026

*World Health Organization (WHO)*, menyatakan bahwa sebanyak 30% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan. Dampak kecemasan terhadap kehamilan dapat mempengaruhi perkembangan psikologis ibu dan pertumbuhan fisik serta psikologis bayi dalam kandungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jadikarya Tahun 2026. Desain yang digunakan *pre eksperimen* dengan *One-Group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III pada periode mei sampai dengan juni tahun 2026 sebanyak 39 orang dengan menggunakan teknik pengambilan total sampel. Instrumen penelitian dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilxocon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum *prenatal massage* sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebesar 64,1% sedangkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah *prenatal massage* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebesar terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil 84,6%. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *prenatal massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Meningkatkan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya prenatal massage yang dilakukan secara rutin guna mengurangi kecemasan ibu hamil yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin baik saat hamil maupun saat melahirkan.

**Kata kunci :** *prenatal massage*, kecemasan, ibu hamil

**ABSTRACT**

**NINDA NORA PURANEGARA  
1520125081**

***THE EFFECT OF PRENATAL MASSAGE ON ANXIETY LEVELS IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF JADIKARYA PUBLIC HEALTH CENTER, PANGANDARAN REGENCY, IN 2026***

*The World Health Organization (WHO) states that 30% of pregnant women in third trimester experience anxiety. The impact of anxiety on pregnancy can affect the mother's psychological development and the physical and psychological growth of the unborn baby. This study aims to analyze the effect of prenatal massage on anxiety levels in third-trimester pregnant women in the working area of Jadikarya Public Health Center in 2026. The design used pre-experimental study with One-Group Pretest-Posttest. The population in this study is third-trimester pregnant women in the period May to June 2026 totaling 39 people, using total sampling technique. The research instrument used Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis conducted using univariate and bivariate analysis with Wilcoxon test. The results showed that the level of anxiety in third trimester pregnant women before prenatal massage is moderate anxiety at 64.1%, while the level of anxiety in third trimester pregnant women after prenatal massage is mild anxiety at 84.6%. Bivariate analysis showed that prenatal massage had an effect on anxiety levels in third-trimester pregnant women with a p-value of 0.000 ( $<0.05$ ). Increasing socialization and education about the importance of regular prenatal massage can reduce anxiety in pregnant women, which impacts maternal and fetal health, both during pregnancy and childbirth.*

**Keywords:** prenatal massage, anxiety, pregnant women