MODUL PANDUAN
PRENATAL MASSAGE (PIJAT HAMIL)

PENYUSUN :

Devi Azriani, SST, M.Keb

KONTRIBUTOR

Dini Oktavia K.W, Amd.keb, S.T, MM

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAKARTA I

PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Judul	: Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil)
Penyusun	
Nama Lengkap	: Devi Azriani, SST, M.Keb
NIP	: 198004152003122002
Jabatan Fungsional	: Lektor
Program Studi	: DIII Kebidanan
Poltekkes	: Jakarta I
Nomor HP	: 081387893513
Alamat surel (email)	: deviazriani@yahoo.co.id
Kontributor	
Nama Lengkap	: Dini Oktavia K.W, Amd.keb, S.T, MM
Instansi	: Klinik Utama Any Rahardjo

Jakarta, 14 Juni 2019

Mengesahkan
Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I

Drg. Ita Astit Karmawati, MARS
NIP 196405091988032002

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Massage/Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit,otot, tendon dan ligament. Pijat merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* (Kusmiyati. 2015).

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 endomorfin 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 (Richards, 2000).

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 tekhnik 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.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum :

   Memberikan informasi tentang *Prenatal Massage* / pijat hamil untuk tenaga kesehatan/kader kesehatan dalam rangka meningkatkan kesehatan pada ibu hamil.

2. Tujuan khusus :
   a) Meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan/kader tentang tujuan dan manfaat pijat hamil

b) Meningkatkan keterampilan tenaga kesehatan/kader tentang teknik dan cara melakukan pijat hamil

B. Manfaat

Modul ini dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan pijat hamil untuk praktisi kesehatan khususnya bagi bidan yang memberikan asuhan kepada ibu hamil.

BAB II
PIJAT HAMIL

A. Pengertian

Massage/Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. Pijat merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind* (Kusmiyati. 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) setiap negara perlu mengangkat serta mengembangkan pengobatan tradisional di masing-masing negara. Saat ini, masyarakat dunia memiliki kecenderungan untuk kembali ke alam (back to nature) dalam hal menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya, dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional yang salah satunya adalah pijat. Dalam pengembangan pelayanan kesehatan tradisional, maka terdapat tiga komponen yang harus dikembangkan, yakni product, practice, dan practitioners. Yang dimaksud Pijat itu sendiri adalah teknik perawatan tubuh dengan cara mengusap, menekan, meremas/mencubit, menepuk dan menggetarkan menggunakan tangan, kaki tanpa atau dengan alat bantu lain berujung tumpul, umumnya menggunakan minyak kelapa yang adakalanya diperkaya dengan ramuan tradisional khas Indonesia pada permukaan tubuh yang memberikan efek stimulasi dan relaksasi, melancarkan peredaran darah, melancarkan peredaran limfe (getah bening), mengoptimalkan dan menguatkan fungsi organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Pijat merupakan teknik terapi manipulasi pada jaringan lunak tubuh yang meliputi : kulit, daging (otot) dan urat (tendon dan ligamen). Teknik manipulasi pijat terdiri dari gerakan tarikan dan peregangan yang memberi manfaat pada sistem sirkulasi darah, limfe dan syaraf. Terapi pijat dipergunakan untuk meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah serta merangsang sistem limfatik (getah bening). Karenanya, pijat diyakini sangat efektif untuk mengatasi stres, meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri otot, meningkatkan kelenturan otot, mengurangi sakit kepala, meningkatkan sistem daya tahan tubuh dan memperbaiki kualitas tidur (Kemenkes, 2015)

B. Manfaat

Manfaat dari *Prenatal Massage* adalah antara lain :

1. Menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan juga dapat memperbaiki mood pada ibu hamil.
2. Meningkatkan kualitas tidur lebih baik dan juga meningkatkan rasa bahagia pada ibu hamil.
3. Membantu mengeluarkan produk-produk sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan system sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan membuat ibu lebih berenergi
4. Membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah, kekakuan leher, kram pada kaki, pusing kepala, oedema dan pergelangan kaki bengkak

C. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melaksanakan prenatal Massage

1. Pilih waktu yang tepat.

   Waktu di sini tentunya menyangkut beberapa kesempatan seorang ibu hamil melakukan pijat. Sebaiknya tidak melakukan pijatan pada 3 bulan pertama. Namun, dapat melakukan pijatan ketika usia kandungan memasuki trimester kedua. Hal ini dikarenakan pada usia trimester kedua, seorang ibu hamil sudah tidak mengalami rasa mual dan juga muntah.Melakukan teknik pijat pada trimester pertama memang tidak berbahaya, akan tetapi akan membuat seorang ibu hamil merasa tidak nyaman. Pemilihan waktu yang tepat juga pada saat mood seorang ibu hamil sedang baik tanpa emosional yang tinggi dan juga rasa sensitif.

2. Pilih tenaga professional

   Jika ingin melakukan teknik pijat ibu hamil, tentunya harus memilih seorang tenaga profesional yang sudah ahli di dalam bidangnya. Tentunya, harus memilih tenaga profesional,seperti terapis atau masseur. Masseur di sini adalah seseorang yang sudah terlatih untuk melakukan pijat pada ibu hamil. Ibu hamil harus menghindari diri dari tenaga pijat yang memang belum profesional. Hal ini akan membuat merasa khawatir dan juga tidak rileks ketika sedang melakukan pijatan.

3. Tanpa Wewangian.

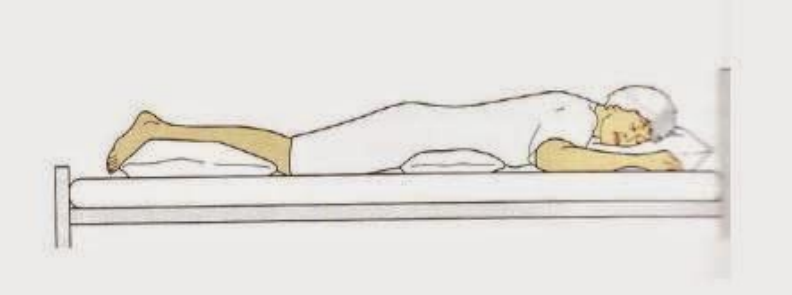
   Jika ibu hamil sangat sensitif terhadap bau wewangian dengan bau yang sangat kuat. Sebaiknya, jangan menggunakan minyak ataupun aroma terapi yang dapat membuat ibu hamil merasa mual. Peningkatan hormon estrogen ternyata sangat berdampak pada indra penciuman seorang ibu hamil sehingga penciumannya menjadi lebih peka. Ibu hamil sebaiknya meminta kepada masseur atau tenaga profesional untuk tidak menggunakan aroma apapun selama proses pemijatan. Karena hal ini akan berdampak buruk dan tidak akan merasa nyaman. Beberapa wangi aromaterapi dapat menyebabkan seorang ibu hamil mengalami kontraksi. Namun, jika tidak bermasalah dalam mencium wewangian, ibu hamil dapat memilih wewangian yang bisa menambah relaksasi pada saat pemijatan/massage.

4. Posisi yang sempurna

   Tentunya, melakukan pijat pada ibu hamil membutuhkan posisi yang cukup baik dan juga nyaman. Jika ibu melakukan pijat hamil kurang dari 4 bulan, ibu dapat berbaring. Namun, jika sebaliknya, lebih baik melakukan teknik pijat dengan tidak berbaring dan terlentang dalam waktu yang cukup lama. Ibu hamil dapat meminta tenaga ahli untuk menggunakan sebuah meja dengan dilubangi bagian tengahnya agar dapat menopang perut dengan sangat nyaman dan tidak terhalangi. Selain itu, ibu hamil dapat menggunakan bantal untuk membantu posisi berbaring menyamping.

   a. *Prone (terlungkup)*

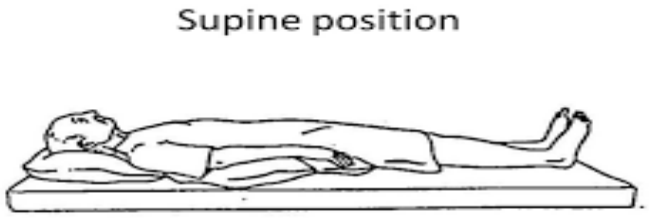
      Posisi ini disarankan pada trimester pertama. Untuk mencegah tekanan intrauterine gunakan dua bantal untuk menyokong pelvis di kedua anterior superior spina iliaka. Kita juga membutuhkan bantal yang tinggi di pergelangan kaki hindari flexi yang terlalu dalam pada telapak kaki karena dapat menyebabkan kram.



Sumber: Trend ilmu https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html

b. *Supinasi (terlentang)*

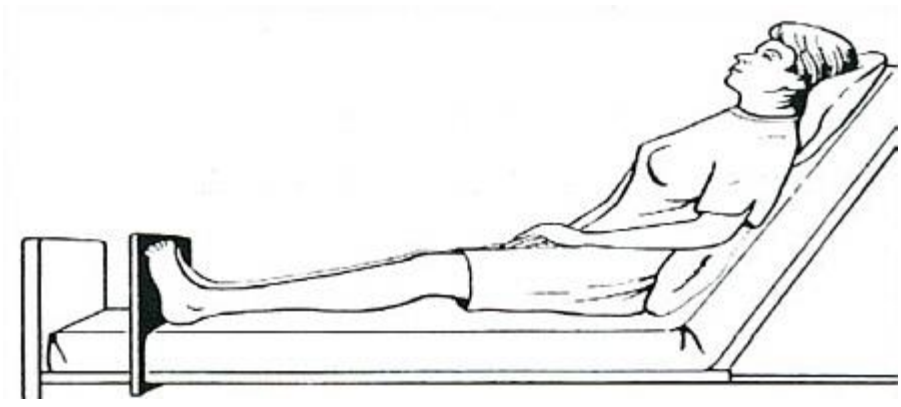
Posisi ini disarankan pada kehamilan 14-22 minggu. Pada trimester pertama posisi supinasi juga diperbolehkan dan tidak memerlukan peralatan ekstra. Hanya menggunakan bantal dibawah lutut untuk membantu meratakan lumbal ditempat tidur. Mulai pada usia 14 minggu gunakan bantal yang diletakan disebelah kanan, kemudian selipkan bantal untuk mengangkat sisi kanan dari bawah tulang rusuk ke sendi pinggul.



Sumber: https://www.trendilmu.com/2015/04/macam-macam-posisi-pasien.html

c. *Semi reclining (semifowler)*

Pada usia kehamilan mulai 23 minggu disarankan untuk menggunakan posisi *semireclining* dan menghindari posisi supinasi. Pada posisi ini sudut kemiringan dari kepala hingga sendi pinggul adalah 45-47 derajat. Gunakan bantal untuk menyangga tulang servikal dan juga tulang belakang. Tambahkan bantal untuk menyangga dibawah lutut dan dibawah betis.



Sumber: https://briyudistira.wordpress.com/2014/02/11/jenis-jenis-pemberian-posisi-tubuh-pada-pasien/

d. *Sidelying (menyamping)*

Pada posisi ini ibu dianjurkan miring ke kiri gunakan cukup bantal untuk menyangga kepala dan leher. Tambahkan bantal untuk menyangga sendi panggul. Posisi lutut satu garis dengan kepala dan *trochanter*. Sudut sendi panggul yang dibentuk kurang lebih 90 derajat untuk mengurangi lordosis.

Sumber https://rebanas.com/gambar/images/tidur-baik-hamil-posisi-gambar-kartun-ibu-menyusui

e. *Seated (duduk)*

Posisi ini sangat nyaman bagi wanita yang kehamilannya kembar, menderita penyakit simfisis pubis yang parah, klien yang obesitas dan klien dengan refleks lambung parah. Ketika kita menggunakan kursi dan kakinya harus ditompang untuk mengurangi terjadinya oedem pada kaki. Untuk menambah kenyamanan kita dapat menambah bantal yang diletakan di antara punggung dan bagian belakang kursi. Hati-hati ketika melakukan pemijatan di bagian punggung untuk mengurangi tekanan intrauterin.

Sumber : https://www.jitunews.com/read/12693/teknik-pemijatan-untuk-ibu-hamil

5. Tepat pada sasaran

Tentunya, ketika melakukan pijatan harus mengenai daerah yang tepat. Jangan sampai melakukan pijatan pada daerah yang dilarang. Pijat ibu hamil dapat dilakukan pada daerah kaki, tangan, punggung, pundak dan juga panggul. Hindari untuk memijat area perut karena akan menimbulkan kontraksi.

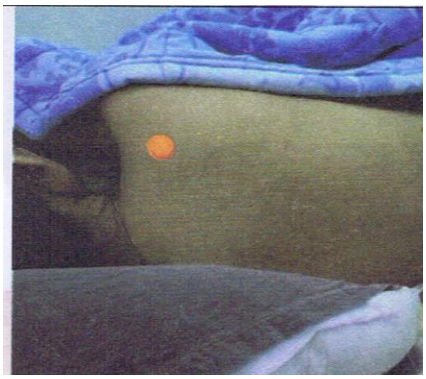
6. Pijat titik aman

Hal yang perlu diperhatikan dalam memijat ibu hamil tentunya harus pada titik yang aman. Sangat penting bagi ibu hamil untuk tidak menekan langsung pada tulang pergelangan kaki dan tumit karena hal ini akan memicu kontraksi. Pastikan tenaga ahli dan juga suami tidak menekan daerah tersebut.

Titik pijat yang harus dihindari pada ibu hamil adalah:

a. Gall Bladder

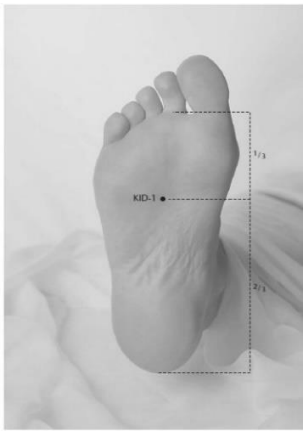
Merupakan titik tertinggi yang terletak di atas trapesius, sedikit kebelakang. Selain dapat menstimulasi let down reflek dan mensekresi prilactin, oksitosin titik ini juga dapat memicu kontraksi uterus dan perdarahan.



Sumber: Kusmini S, M.Kep, SP.Kep.An dkk, Modul Touch Taining. Sidoarjo. IHCA

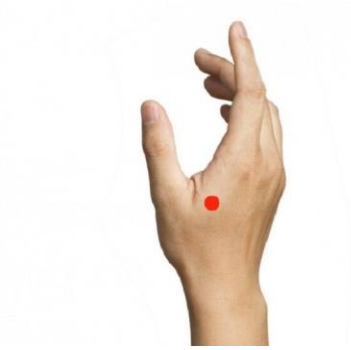
b. *Kidney I*

Titik ini disebut *"gushing spring"*. Terletak pada garis vertical yang membagi ditengah pada telapak kaki



c. *Large Instine 4*

Disebut *"meeting mountaints"* atau *"great eliminator"*. Terletak diantara ibu jari dan telunjuk. Dapat menyebabkan kontraksi uterus dan mempercepat kemajuan persalinan.



Sumber: https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit?page=2

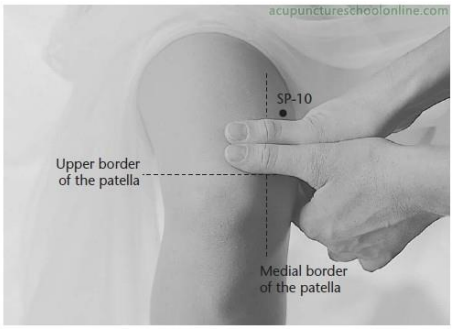
d. *Spleen 6*

Disebut *"meeting point of the three yin leg meridians"*. Terletak 3 cun di atas pergelangan kaki posterior medial ke tibia (di bawah tibia). Dapat menyebabkan kontraksi rahim dan mempercepat persalinan.

Sumber: https://herbalremedies.knoji.com/one-point-healing-acupressure-point-sp-6/

e. *Spleen 10*

Disebut *"ocean of blood"*. Terletak sekitar 2 inci di atas patella di tengah vastus medialis. Dapat menstimulasi perdarahan uterus dan keguguran.



Sumber: http://acupunctureschoolonline.com/sp-10-sea-of-blood-xuehai-acupuncture-points.html

f. *Liver 3*

Terletak diantara jari pertama dan jari kedua kaki. Dapat menyebabkan perdarahan uterus dan keguguran. Juga dapat mempercepat kemajuan persalinan.

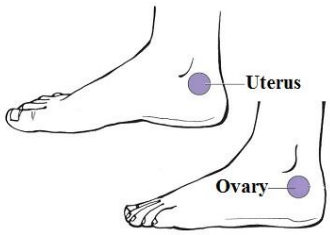
Sumber: https://manado.tribunnews.com/2018/09/18/menekan-5-titik-pada-tubuh-ini-bisa-redakan-sakit

g. Bladder 67

Terletak di sebelah luar pada jari kelingking kaki kira-kira 0,1 cm di belakang kuku. Dapat menurunkan bagian terbawah dari janin, digunakan untuk mempercepat persalinan yang sulit.

h. Ovary Reflex

Terletak di bagian luar di tengah antara pergelangan kaki dan tumit di mana jaringan terasa kenyal. Dapat menstimulasi uterus.



BAB III
PROSEDUR PIJAT HAMIL

A. Petunjuk Umum

1. Gunakanlah buku panduan ini dengan sebaik-baiknya
2. Lakukankah pemijatan sesuai dengan prosedur yang tertulis
3. Pemijatan bisa dimulai dari usia kehamilan trimester dua dengan durasi setiap pemijatan selama 1,5 jam dan bisa dilakukan dua kali dalam satu bulan.
4. **S**ebelum melakukan pemijatan yang harus dilakukan oleh bidan adalah:
    i. Memastikan klien/ibu hamil berada pada posisi yang nyaman
    ii. Pertimbangkan suhu ruangan

B. Hal-hal yang harus diperhatikan

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *massage* punggung :

1. Tanyakan kepada klien apakah klien menyukai usapan punggung karena beberapa klien tidak menyukai kontak secara fisik.
2. Perlu diperhatikan kemungkinan adanya alergi atau kulit mudah terangsang, sebelum memberikan lotion atau oil.
3. Hindari untuk melakukan masase pada area kemerah-merahan, kecuali bila kemerahan tersebut hilang sewaktu dimasase.
4. *Massage* punggung dapat merupakan kontraindikasi pada pasien imobilitas tertentu yang dicurigai mempunyai gangguan penggumpalan darah.
5. Indentifikasi juga faktor-faktor atau kondisi seperti fraktur tulang rusuk atau vertebra, luka bakar,daerah kemerahan pada kulit, atau luka terbuka yang menjadi kontraindikasi untuk *massage* punggung.

C. Persiapan alat dan bahan

1. Persiapan alat
    - Kursi (jika ada) / tempat duduk dan tempat bersandar.
    - Kasur, sprei putih, selimut, bantal.
    - Aromatherapy candle.
    - Minyak aromatherapy sesuai keinginan pasien.
    - Handuk.

2. Persiapan terapis.
   - Menyiapkan alat dan mendekatkannya ke pasien.
   - Mencuci tangan.
3. Persiapan lingkungan
   - Menutup gorden atau pintu.
   - Pastikan privasi pasien terjaga.

D. Teknik pijat hamil

1. Pemijatan daerah kepala:

Memijat kulit kepala, membuat lingkaran kecil dari dahi di sepanjang garis rambut dan turun ke pelipis, dan meremas leher dari bawah

2. Pemijatan Daerah bokong dan Punggung

Buka selimut pada daerah punggung hingga ke gluteal (bokong) ibu kemudian balurkan minyak di daerah punggung dan mulai dengan peregangan

a. Lakukan pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan
   - Mulailah dari atas punggung meluncur ke bawah pada kedua sisi tulang belakang hingga atas otot gluteal
   - Kembali lagi dari bawah ke atas.
   - Tekanan pijatan ke atas dikurangi.

b. Pijat daerah pinggang dan bahu dengan meremas otot panggul dan bahu
   a) Pinggang: Lakukan kneading (meremas otot) mulai dari otot gluteal (bokong) dan pinggang dengan lembut bergeser bolak balik
   b) Bahu: Lanjutkan kneading (meremas) ke bagian atas bahu

c. Memijat menyilang daerah bahu dan bokong
   a) Urut dari daerah bahu ke daerah gluteal (daerah bokong) secara menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri
   b) Urut dari daerah gluteal ke daerah bahu (daerah bokong) menyilang dari sisi kanan ke sisi kiri
   c) Lakukan hal ini secara bergantian.

d. Pijat daerah sekitar ilium dengan cara menekan pada daerah sekitar ilium kemudian bergerak ke daerah punggung hingga ke bahu menggunakan tarian jempol sambil memutar ibu jari

e. Memijat daerah otot spina.

- Gunakan jempol untuk membentuk lingkaran keluar pada sisi kanan dan kiri otot spina (secara sirkular)
- Gunakan jempol untuk menekan ke dalam dan keluar dari spina

f. Lakukan gerusan pada otot tulang belakang dengan menggunakan buku jari tangan, dapat bergerak maju-mundur

g. *Deeper* Cross *Friction Therapy*

- Gunakan 2 tangan 4 jari, dimulai dari sisi atas otot gluteal.
- Meluncur dari alur lamina diatas otot tulang belakang – lanjutkan ke punggung ke atas hingga bahu dan kembali

h. *Ellbow* Teknik

- Letakkan salah satu telapak tangan pada bahu dan siku tangan lainnya pada punggung.
- Meluncur turun pada otot tulang belakang dari bahu dengan ump e utama tekanan pada otot ump eng.

i. Akhiri pemijatan daerah punggung dengan usapan lembut daerah punggung.

3. Pemijatan untuk daerah lengan

Langkah-langkah pemijatan daerah lengan sebagai berikut:

a. Melakukan pemijatan daerah lengan dengan mengusap lembut lengan bawah lalu naik ke atas

b. Melakukan teknik *V Stroke.* Buat huruf V diantara ibu jari dan jari telunjuk, pijat dari lengan bawah ke lengan atas.

c. *Kneading*: Buat *bentuk* hati antara ibu jari dan jari telunjuk, saat memijat ibu jari diarahkan naik turun hingga bertemu jari telunjuk. Pemijatan dimulai dari bawah ke lengan atas.

d. Usap samping (leaf stroke): mengusap lembut tangan bagian samping dari atas kebawah dengan menggunakan ujung jari

e. Gerusan; Membuat gerakan seperti mengguerus dengan menggunakan buku jari tangan. Dilakukan dari atas sampai lengan bawah.

f. Memijat tangan menggunakan ibu jari untuk membuat lingkaran kecil di atas telapak tangan; di punggung tangan, menggosok di antara ruang-ruang tulang; meluncur ke bawah setiap jari.

4. Pemijatan daerah paha

Tahapan pemijatan daerah paha adalah sebagai berikut:

a. Melakukan pemijatan lembut dimulai dari daerah lutut hingga ke panggal paha

b. Melakukan teknik *V – Stroke* : Buat huruf V antara jempol dan telunjuk. Pijat dari lutut sampai pangkal paha.

c. Melakukan pemijatan pada otot *hamstring* yaitu tiga buah otot yang berkelompok dan terletak di bagian belakang paha dengan cara meremas otot-otot tersebut

d. Melakukan pemijatan meremas pada otot quadriceps yaitu kumpulan dari empat otot besar yang terletak dipaha depan dan berfungsi untuk meluruskan lutut dan menekuk hip (panggul)

e. Melakukan pemijatan pada sisi paha bagian luar mulai dari lutut kearah pangkal paha dengan menggunakan sisis antara ibu jari dan telunjuk

f. Melakukan pemijatan dengan teknik *Chisel fist* yaitu melakukan gerusan dengan buku jari mulai dari lutut kearah pangkal paha. ump digunakan dengan 2 tangan maupun 1 tangan.

g. Teknik *Splitting hamstrings* yaitu kedua tangan umpeng tindih memberikan tekanan dari atas lulut hingga ke pangkal paha.

h. Teknik *Criss – cross*. Kedua telapak tangan posisi melintang pada paha kemudian melakukan gerakan maju mundur dari arah lutut kearah pangkal paha

i. Teknik *Compression* jari-jari kedua tangan pemijat saling menyilang/ bertautan kemudian melakukan pemijatan dengan telapak tangan dari arah lutut kearah pangkal paha

5. Pemijatan daerah Betis (jangan gunakan tekanan yang sangat pada betis)

a. Melakukan pemijatan/usapan lembut pada daerah betis mulai dari bawah sampai kearah lutut.

b. Pemijatan dengan teknik *V – Stroke* yaitu memijat menggunakan sisi dalam jari telunjuk dan jempol kemudian memijat daerah betis dari bawah ke atas.

c. Melakukan peremasan lembut pada otot betis. Dengan lembut lakukan pada daerah betis sampai ke lutut.

d. Teknik *Leaf stroke* dengan menggunakan jempol dengan membuat setengah lingkaran (seperti gerakan membentuk daun) pijat daerah betis dari bawah keatas.

e. Melakukan teknik *Chisel Fist* dengan melakukan gerusan ke arah atas dari pergelangan kaki dengan menggunakan buku jari pemijat.

f. Melakukan teknik *Pumping* Tahan lutut dengan telapak tangan kemudian lakukan dorso fleksi dan ekstensi secara bergantian pada telapak kaki dengan lembut

g. Lakukan *massage* dengan lembut pada kaki

h. Usap dengan lembut bagian telapak kaki

i. Gosok telapak kaki dengan arah ke atas dan ke bawah dengan menggunakan buku – buku jari

j. Pijat dari jari kaki ke tumit dengan ibu jari dan bergerak kembali ke arah jari kaki

Setelah selesai pemijatan, bersihkan badan ibu dengan menggunakan handuk.

BAB IV
PENUTUP

Massage/Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon dan ligament. Pijat merupakan salah satu cara untuk memunculkan *wellness for body and mind*

Dengan melakukan pemijatan selama kehamilan, akan mengurangi nyeri pada kaki dan punggung. Mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu hamil akan berdampak kepada penurunan kecemsan pada ibu hamil sehingga bisa mengurangi resiko/komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur dan BBLR serta mengurangi kejadian depresi post partum

DAFTAR PUSTAKA

Andriana, E. 2007. *Melahirkan tanpa rasa sakit dengan metode relaksasi hypnobirthing edisi revisi*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu populer.

Diana. S. 2014. Latar *Belakang Psikologis Kecemasan Ibu Hamil Usia 35 Tahun Ke Atas. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.* Vol. 02, No.02, Januari 2014

Hoheb C. 2011. *Labor of Love, clinical studies suggest massage therapy offers tanggible benefit during pregnancy*. www.amtamassage.org/mtj

Efi Salafas, dkk. 2016. *Efektivitas Hypno-eft dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM ny. Sri Kustinah*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 7 No. 2 Edisi Desember 2016, hlm. 84-94

Hashima EN. Zarina NK. Yvonne F. Maigun E. 2011. *Prevalence and associated factors of depressive and anxiety Symptoms during pregnancy: A Population based Study in rural Bangladesh*. BMC womens Health 2011, 11:22. http://www.biomedcentral.com/1472-6874/11/22

IBH (Indonesian Board of Hipnotherapi). 2002. *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*. IBH.

Kemenkes RI. 2015. *Mengenal lebih jauh tentang pijat tradisional Indonesia*. www.kesmas.kemkes.go.id

Kemenkes RI. 2016. *Profil kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kemenkes RI

Kuswandi, Lanny. 2013. *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda

Kusmini, dkk. 2015. *Modul Touch Training*. IHCA. Sidoarjo

Lexshimi, R. R. G., Hamidah, R. M., & Syed, Z. S. Z. (2007). *A study on anxiety and depression level among high risk inpatient pregnant women in an obstetric ward. Journal of medical and health, 2, (1),* 34-41

MM. Setyaningsih. 2014. *Pengaruh pemberian Paket "Harmoni" pada ibu hamil risiko tinggi terhadap kecemasan ibu menghadapi persalinan di Kota Malang* : Thesis UI. Jakarta: Universitas Indonesia

Niloufer SA, Iqbal SA, Badar SA Ghurnata T. 2012. *Clinical study: Frequency and Associated factors for Anxiety and Depression in Pregnant Women: A Hospital Based Cross-sectional Study*. The scientific world Journal Vol 2012.

Richards K. C., Gibson, R., & Overtoon-McCoy, A. L. 2000. *Effects of massage in acute and critical care. AmericanAssociation of Critical Care Nurses,* 11, 77-96

Stuart, G.W. 2009. *Keperawatan Jiwa.* (Edisi 5). Jakarta : EGC

T. Field, M.A. Diego, M. Hernandez-Reif, S. Schanberg and C. Kuhn. 2004. Massage therapy effects on depressed pregnant women. J Psychosom Obstet Gynecol 2004;25:115–122 (diakses tanggal 22 Januari 2019)

Tiffany Field. 2010. Pregnancy and labor massage. Expert Rev Obstet Gynecol. 2010 March ; 5(2): 177–181. doi:10.1586/eog.10.12

Tiffany F, Barbara F, Maria HR, Miguel D dkk. 2008. Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. Journal of Bodywork and Movement Therapies 12. 146-150 . www.intl.elseviershealth.com/journals/jbmt

Tiffany F, Diego M, Hernandez EMOsvelia D. 2009. Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. Infant behavior and development vol ;32(4):454-60. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/

Wilis S, Prahesti AW. 2016. Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. ***Bidan Prada*** *: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 7 No. 1 Edisi Juni 2016, hlm. 53-62.*