

## Prenatal Massage to Reduce Psychological Stress in Teenage Mothers and Its Implications for Stunting Prevention

### *Pijat Kehamilan untuk Menurunkan Stres Psikologi pada Kehamilan Remaja dan Implikasinya terhadap Pencegahan Stunting*

Tri Purwanti <sup>1\*</sup>, Fera Yuli Setiyaningsih <sup>2</sup>

<sup>1\*,2</sup>STIKes Insan Cendekia Medika, Jombang, Jawa Timur

#### ARTICLE INFORMATION

Received: 26 October 2021

Revised: 1 April 2022

Accepted: 10 April 2022

#### KEYWORD

Teenage pregnancy; Prenatal massage; Stunting

*Kehamilan remaja; Pijat kehamilan; Stunting*

#### CORRESPONDING AUTHOR

Tri Purwanti

Jombang, Indonesia

[firabiku@gmail.com](mailto:firabiku@gmail.com)

[fera.yuli@gmail.com](mailto:fera.yuli@gmail.com)

+6281336459457

#### DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4452>

© 2022 The Author(s)

#### ABSTRACT

Teenage pregnancy is a global problem with a very high number, where the risk of giving birth to stunting children is 2.74 times compared to woman who gives birth at reproductive age. This type of research is a quantitative analysis using Quasi Experiment design with One group pre-post test design method. The independent variable is pre natal massage and the dependent variable is the stress of pregnant women in the third trimester and stunting of newborns. The sample in this study were all 15 pregnant women during the third trimester PMB Lilis Surya Wati, Sariloyo Hamlet, Sambongdukuh Village, Jombang Regency. Data analysis using SPSS software with Wilcoxon statistical test. The results of the analysis test showed a significant relationship between the frequency of prenatal massage and the risk of stunting. The result which obtained a significant value of 0.002 ( $p < 0,05$ ), so it could be concluded that the frequency of prenatal massage that was more frequent reduced stress and the risk of stunting a significant  $< 0.002$ . There is an effect of prenatal massage to reduce psychological stress in teenage pregnancy and its implications for stunting prevention

*Kehamilan remaja merupakan masalah global dan masih sangat tinggi angkanya, dimana bayi dengan stunting 2,74 kali lebih tinggi terjadi pada ibu yang melahirkan pada rentang usia reproduktif. Jenis penelitian ini adalah analitik kuantitatif menggunakan desain quasi eksperimen dengan metode one group pre-post test design. Variabel bebas adalah pijat hamil dan variabel terikat adalah stres ibu hamil trimester III dan stunting bayi baru lahir. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil remaja Trimester III di PMB Lilis Surya Wati dusun sariloyo desa sambongdukuh Kabupaten Jombang. berjumlah 15 orang. Analisis data dengan menggunakan software SPSS dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa pijat hamil mempengaruhi stres, yaitu diperoleh nilai signifikan  $< \alpha 0.002$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi pijat hamil yang lebih sering menurunkan stres dan stres mempengaruhi stunting dengan nilai nignifikasi  $< \alpha 0.002$ . Ada pengaruh pijat hamil untuk menurunkan stres psikologi pada kehamilan remaja dan implikasinya terhadap pencegahan stunting.*

### Pendahuluan

Fenomena kehamilan remaja merupakan permasalahan global dunia yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari tahun ke tahun, dimana persentase kehamilan di Asia timur sangat tinggi yaitu 95,15 %, di Afrika barat 70,42 % dan di Indonesia mencapai angka 46,95 % (WHO, 2020). Hamil pada usia remaja memang mempunyai banyak dampak negatif lebih kompleks daripada jika hamil pada usia yang relatif aman yaitu 20 tahun ke atas. Hal ini dapat memicu lahirnya bayi prematur dan juga bayi dengan berat badan lahir kurang meskipun usia kehamilannya cukup bulan. Hasil penelitian Jiang et.al

(2015) memaparkan bahwa mayoritas kehamilan remaja tanpa adanya rencana yang matang dikarenakan kehamilan di luar nikah, serta kehamilan remaja sering terjadi pada golongan dengan status pendapatan rendah atau pra sejahtera, selain itu remaja dipandang dari segi pengalaman masih sangat minimal dalam merawat bayi dan biasanya hanya berpendidikan formal dasar atau masih menempuh pendidikan menengah/atas. Hal yang menjadi penyebab terjadinya penyulit selama kehamilan sampai persalinan pada remaja adalah organ reproduktif belum terbentuk dan berfungsi secara baik dan sempurna karena masih dalam proses pertumbuhan, akan tetapi pada umur lebih dari 35 tahun juga merupakan kondisi risiko tinggi karena sudah mulai terjadi penurunan fungsi organ reproduksi. Menurut penelitian, kehamilan yang berlangsung di luar usia reproduktif apalagi mendekati usia pra menopause akan berisiko melahirkan anak dengan *stunting* 2,74 kali dibanding ibu yang melahirkan pada umur reproduktif yaitu 25 sampai 35 tahun (Jiang et al., 2015). Usia aman untuk terjadinya kehamilan adalah saat reproduksi sehat yaitu usia 20 sampai 35 tahun. Kehamilan dengan umur 20 sampai 35 tahun adalah masa paling baik dikarenakan kematangan organ reproduksi dan psikis ibu saat menjalani kehamilan serta persalinan sudah benar-benar siap. Anak yang berasal dari ibu dengan umur kurang dari 19 tahun mempunyai peluang mengalami tubuh yang pendek dibandingkan dengan anak umur 2 tahun sebesar 30 – 40 % (Irwansyah, Ismail, 2016).

Pertambahan berat badan bayi yang sangat signifikan umumnya terjadi pada trimester tiga yaitu sejak minggu ke 28 sampai 40 yang merupakan masa terakhir kehamilan. Masa ini adalah fase kritis, seringkali pada periode ini timbul masalah terkait obstetrik dan medis. Kehamilan dengan umur muda pada umur kurang dari 20 tahun adalah masalah kesehatan yang masih menjadi pusat perhatian. Kehamilan pada usia remaja dalam nikah maupun di luar nikah merupakan masalah tidak saja dari segi obstetrik, kehamilan remaja merupakan kehamilan dengan risiko tinggi karena sering kali disertai dengan berbagai penyulit baik pada ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan maupun pada bayi dengan terdapatnya kelainan-kelainan. Dampak dari remaja yang hamil diusia kurang dari 20 tahun lebih besar yaitu 2 sampai 4 kali dibandingkan jika hamil pada saat usia reproduktif. Risiko yang dapat terjadi antara lain kelahiran prematur, berat badan lahir kurang, *haemorrhage postpartum*, dan terjadinya aborsi tidak aman akibat kehamilan yang tidak diinginkan adalah akibat dari kehamilan remaja sehingga akan meningkatkan angka mortalitas ibu dan bayi (Pinontoan, V., & Tombokan, S., 2015).

Menurut literatur bahwa dampak yang signifikan pijat selama kehamilan memiliki sejumlah hasil positif, termasuk penurunan angka prematuritas, jumlah bayi yang lahir dengan berat badan lahir kurang, dan penurunan gejala depresi postpartum. Selanjutnya, pijat berdampak positif terhadap sistem neurotransmitter yang terlibat dalam regulasi suasana hati (O'connor, 2016). Pijat dikaitkan dengan penurunan tingkat kortisol dan peningkatan kadar serotonin dan dopamine (O'hair et al., 2018). Serotonin telah mengaktifkan properti yang telah sintetis direplikasi dalam obat antidepresan untuk menurunkan suasana hati yang negatif. Peningkatan dopamin juga telah dikaitkan dengan menurunnya tingkat depresi dan stres (Ardianti et al., 2020) .

Stres dapat menyebabkan menurunnya selera makan yang berdampak berkurangnya gizi yang masuk ke janin, stres juga mengurangi aliran darah ke uterus dan menurunkan fungsi miometrium yang

berakibat terjadinya stunting maternal, sehingga dapat menghambat aliran darah serta pertumbuhan uterus, plasenta dan janin. Jadi stres yang terjadi pada ibu hamil berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya termasuk meningkatkan potensi stunting pada bayi yang dilahirkan (T. Field, Dieg. M, Fernandez-Reif M, 2009).

Latar belakang yang mengulas tentang permasalahan seputar stunting dan kronologisnya adalah hal yang menarik untuk diteliti terkait pengaruh pijat hamil untuk menurunkan stres psikologi pada kehamilan remaja dan implikasinya terhadap pencegahan stunting, dan lokasi penelitian di Desa Sambongdukuh dengan prevalensi kehamilan remaja cukup tinggi yaitu sepanjang tahun 2020 sejumlah 18 orang (46,4%) dan PMB Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes memberikan pelayanan pijat kehamilan (*prenatal massage*).

## Metode

Penelitian ini termasuk penelitian analitik kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* dan metode *one group pre-post test design*, yaitu dengan melakukan pijat hamil pada ibu hamil mulai dari usia kehamilan 28 minggu di mana ibu dipijat 2-3 minggu sekali selama kurang lebih 30 menit dan dilakukan oleh terapis yang bersertifikat, serta dilakukan pengukuran tingkat stres pada awal kunjungan. Kemudian dievaluasi pada bayi yang dilahirkan dan dilihat nilai z-scorenya kurang dari -2SD/standar deviasi untuk melihat status stunting. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret s/d September 2021. Penelitian ini bertempat di PMB Lilis Surya Wati, SST., M.Kes Dusun Sariloyo Desa Sambongdukuh Kabupaten Jombang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sejumlah 25 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil remaja trimester III berjumlah 15 orang dengan kriteria inklusi ibu hamil remaja usia 14-21 tahun, sehat tanpa penyakit penyerta, dan bersedia menjadi responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah buku KIA, ceklist, timbangan berat badan dan panjang badan bayi, kuesioner *Perceived Stres Scale* (PSS) yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini dan di skor : (1) Tidak pernah diberi skor 0 (2) Hampir tidak pernah diberi skor 1 (3) Kadang-kadang diberi skor 2 (4) Cukup sering skor 3 (5) Sangat sering diberi skor 4, semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut: (1) Stres ringan (total skor 1-14) (2) Stres sedang (total skor 15-26) (3) Stres berat (total skor >26). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat menggunakan persentase pada masing-masing variabel, Analisis bivariat untuk mencari pengaruh pijat hamil untuk menurunkan stres psikologi pada kehamilan remaja dan implikasinya terhadap pencegahan stunting. Data dianalisis dengan menggunakan *software* SPSS dengan uji statistik Wilcoxon.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1** Karakteristik responden di PMB Lilis Surya Wati, SST., M. Kes Kabupaten Jombang

Karakteristik responden	f	Persentase (%)
<b>Umur (Thn)</b>		
≤14	-	-
15 – 17	5	33,3
18-21	10	66,7
<b>Paritas</b>		

Primigravida	11	73,3
Multigravida	4	26,7
<b>Frekuensi pijat hamil</b>		
< 3 x	-	-
3 – 4 x	9	60
5 – 6 x	6	40
<b>Risiko stunting</b>		
< -2 SD/stunting (beresiko)	5	33,3
≥ 2 SD/normal (tdk beresiko)	10	66,7
	15	100

Sumber data primer 2021

Faktor yang dapat berpengaruh terhadap kehamilan yang berdampak pada stunting pada bayi baru lahir adalah umur ibu. Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar 10 responden (66,7%) berusia 18 – 21 tahun. Kehamilan remaja dengan umur < 20 tahun adalah masalah kesehatan yang masih menjadi pusat perhatian bagi banyak pihak termasuk pemerintah. Kehamilan pada usia remaja dalam nikah maupun di luar nikah merupakan masalah tidak saja dari segi obstetrik, kehamilan remaja merupakan kehamilan dengan risiko tinggi karena sering kali disertai dengan berbagai penyulit baik pada ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan maupun pada bayi dengan terdapatnya kelainan-kelainan. Data penelitian terkait dengan risiko kelahiran prematur, prematuritas dan berat badan lahir kurang merupakan masalah klasik yang terjadi sebagai dampak dari kehamilan remaja termasuk kematian pada ibu dan bayi yang dilahirkan yaitu 2 sampai 4 kali daripada kehamilan pada usia aman yaitu 20 sampai 35 tahun. (Irwansyah dkk, 2016), perdarahan persalinan, dan melakukan aborsi tidak aman sehingga akan meningkatkan angka kematian ibu dan bayi yang disebabkan oleh hal tersebut (Trisnawati Yuli, 2014). Pada usia remaja yaitu rentang 14-19 tahun, sistem reproduksi belum matang, termasuk produksi hormonal yang masih labil yang dibuktikan dari keteraturan siklus menstruasi setiap bulannya yang dapat mempengaruhi jika terjadi kehamilan (Oلود et al, 2019). Risiko lain akibat dari kehamilan remaja adalah perdarahan yang mengganggu selama kehamilan berlangsung dan dapat berakhir abortus atau kematian janin. Kelanjutan dampak negatif dari kehamilan yang terlalu muda adalah panjangnya rentang usia produktif aktif dan fungsi organ reproduksi meningkatkan risiko kanker leher rahim dikemudian hari (Ferial et al, 2014).

Faktor kedua yang mempengaruhi kehamilan yang berisiko stunting pada bayi baru lahir adalah paritas. Dipaparkan pada tabel 1 tentang karakteristik dari ibu hamil berdasarkan paritas yaitu didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 11 (73,3%) adalah primigravida. Faktor psikologis ibu yang baru pertama kali hamil merupakan risiko dengan kondisi emosi yang labil dikarenakan belum adanya pengalaman pribadi terkait dengan kehamilannya, sehingga rentan terjadi kecemasan dan rasa takut yang berlebihan dan dampaknya dapat menyulitkan pada saat kehamilan. Diperberat lagi dengan usia hamil ibu yang termasuk dalam rentang usia muda yaitu kurang dari 20 tahun akan semakin menambah permasalahan yang terjadi dan menjadi penyebab utama terjadinya kelahiran BBLR. Kondisi primigravida muda permasalahan yang sering terjadi adalah anemia, emosi yang labil dan organ reproduksi yang belum matang (Pinontoan & Tombokan, 2015). Prevalensi kelahiran BBLR pada primigravida lebih tinggi dibanding multigravida, karena secara psikologis kemampuan beradaptasi ibu masih kurang (Ondang et al., 2016).

Karakteristik responden yang ditunjukkan pada tabel 1 didapatkan data frekuensi pijat hamil selama kehamilan trimester III sebagian besar responden 9 (60%) mendapatkan pijat hamil 3-4x selama kehamilan trimester III. Pijat merupakan salah satu cara memperbaiki kesehatan tubuh dan pikiran yang bisa memberikan efek rileks sehingga dapat menurunkan stres dan kecemasan. Efek ini disebabkan karena keluarnya hormon endorfin yang mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan peredaran darah (McFeeters et al., 2016). *Massage therapy* diperkenalkan untuk perawatan kehamilan karena dapat mereduksi hormon yang disekresi tubuh yaitu misalnya norepinefrin, kortisol dan dopamin serta serotonin yang meningkat pada ibu hamil yang dilakukan pijatan setiap dua minggu selama lima minggu. Dengan adanya perubahan kadar hormon dapat mengurangi masalah selama kelahiran serta memperkecil kemungkinan bayi baru lahir, dengan berat badan lahir kurang sesuai dengan tabel 1 tentang prediksi risiko stunting pada bayi baru lahir disebutkan jika mayoritas responden bukan termasuk risiko stunting dengan jumlah 10 balita (66,7%). Stunting merupakan kegagalan dalam mencapai pertumbuhan optimal yang dapat diprediksi dari berat badan dan panjang badan saat lahir. Penyebab yang dapat mempengaruhi seorang anak menjadi pendek atau *stunted* adalah kondisi yang kronis dan berkepanjangan antara lain, kurangnya *in take* nutrisi sejak dari kehamilan, pendapatan keluarga yang rendah, serta kebiasaan/gaya hidup yang kurang sehat (Encyclopedia, 2019).

**Tabel 2** Hasil analisis berdasarkan tingkat stres ibu hamil trimester III Sebelum dan sesudah pijat hamil di PMB Lilis Surya Wati, SST., M. Kes di Kabupaten Jombang

Tingkat stres	Sebelum pijat hamil		Sesudah pijat hamil	
	f	Persentase (%)	f	Persentase (%)
Tdk stres	2	13,3	12	80
Ringan	4	26,7	3	20
Sedang	9	60	-	-
Berat	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>	15	100	15	100

Data primer 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pijat hamil mayoritas responden mengalami stres tingkat sedang sebanyak 9 responden (60%). Menurut terjadinya kehamilan pada seorang wanita merupakan masa transisi baik psikologis maupun fisik, karena adanya perubahan hormonal yang besar-besaran dalam tubuh ibu sehingga memicu kecemasan dan stres yang dapat berdampak sampai persalinan. Ketakutan akan proses persalinan serta keadaan bayi yang dikandungnya juga merupakan stresor besar bagi ibu.

Kondisi psikologis ibu yang rentan saat hamil dapat mempengaruhi janin yang dikandungnya, untuk itu *support system* yang adekuat sangat diperlukan ibu yang dalam kondisi hamil baik dukungan secara psikologis, sosial maupun finansial. Diharapkan hal tersebut mampu menurunkan stres yang dialami ibu sehingga risiko komplikasi pada kehamilan, persalinan dan masa nifas dapat diminimalisasi (Fitriana, 2021).

Hasil penelitian setelah pijat hamil didapatkan bahwa hampir seluruh responden tidak mengalami stres sebanyak 12 responden (80%). Menurut peneliti dengan teratur minimal 4x atau lebih selama kehamilan responden menjadi tenang secara psikis sehingga pola pikir negatif tentang kehamilannya dapat disingkirkan. Aplikasi terapi pijat selama kehamilan mampu mensekresi hormon endorfin

sehingga kecemasan menurun, mengurangi gejala depresi, mengurangi keluhan capek saat hamil, dan meningkatkan kesehatan janin (Azriani, 2019).

Efek dari pijat hamil sudah banyak dibuktikan dari berbagai penelitian. Salah satu manfaat yang besar perannya adalah menurunkan stres. Pijat selama kehamilan mempunyai pengaruh yang kuat terhadap psikologis ibu, selain dari meningkatkan suasana hati juga meredakan gangguan somatik selama kehamilan. Sindrom adaptasi umum untuk stres, seperti yang dijelaskan oleh Hans Selye, stres dibagi menjadi 3 kategori. Yang pertama adalah melawan atau respon ketika katekolamin dilepaskan. Yang kedua adalah reaksi perlawanan ketika sekresi hormonal tertentu, seperti kortisol, menjaga tubuh dalam respon aktif terhadap stresor bahkan setelah tahap awal selesai. Tahap ketiga adalah reaksi kelelahan yang terjadi jika stres terus untuk jangka waktu lama. Kontrol sistem saraf otonom dan mengatur sebagian sistem tubuh. Stres dapat meningkatkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan tekanan darah, denyut jantung dan pernafasan, menghambat aliran darah ke organ visceral (termasuk rahim) dan otot-otot menjadi tegang (Hamidah et al., 2019). Manfaat tambahan dari pijat kehamilan termasuk mengurangi ketegangan otot kronis, meningkatkan vena dan sirkulasi limfatik, mengurangi pembengkakan, mengurangi varises, menormalkan tekanan darah, dan mendorong pernafasan dalam. Pijat mendukung perubahan fisik dan emosional kehamilan yang lebih dinamis (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016).

**Tabel 3** Hasil analisis pengaruh stres sesudah dilakukan pijat hamil terhadap stres di PMB Lilis Surya Wati, SST., M. Kes Jombang

Stres sesudah pijat hamil	
Z	-3.071 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Uji Wilcoxon test	

Berdasarkan hasil uji analisis data dengan menggunakan Wilcoxon diperoleh hasil nilai signifikan  $< \alpha$  yaitu 0.002, sehingga ditarik kesimpulan terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan pijat hamil pada responden terhadap stres.

Pijat hamil dianjurkan pada semua ibu hamil, terutama pada ibu dengan gangguan psikologis yang ditandai dengan kegelisahan akibat nyeri sistem skeletal dan perubahan sistem sirkulasi terkait dengan perubahan hormonal saat kehamilan berlangsung.

Hal ini membuktikan bahwa manfaat pijat kehamilan sangat berpengaruh dalam menurunkan stres, termasuk meredakan ketidaknyaman secara fisik antara lain; mual, muntah, serta gangguan emosional. Efek rileks dari terapi pijat lebih ditekankan dalam menurunkan intensitas nyeri sebagai respon analgesik. Respon tubuh dengan adanya pijat adalah dengan disekresinya histamin dan stimulasi lokal membuat vasodilatasi pembuluh darah, detoksikasi, sehingga jaringan kaya akan oksigen dan berdampak terhadap pengurangan rasa nyeri. Saat proses pemijatan, tubuh memproduksi beta-endorfin dan serotonin neurotransmitter yang berfungsi untuk meningkatkan suasana hati sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Pada ibu hamil trimester III di mana keadaan perut yang membesar merubah titik berat tubuh sehingga pinggang akan terasa nyeri, sering kram pada kaki serta kecemasan akan persalinan dan bayi yang akan dilahirkan, setelah dilakukan pemijatan secara teratur akan berdampak pada penurunan stres (Ardianti et al., 2020).

**Tabel 4** Hasil analisis pengaruh stres sesudah dilakukan pijat hamil terhadap stunting di PMB Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes Jombang

Stres sesudah pijat hamil dengan stunting	
Z	-2.111 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.035
Uji Wilcoxon test	

Berdasarkan hasil uji analisis data pada tabel 4 diperoleh hasil nilai signifikan  $< \alpha$  yaitu 0.035. sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat hamil pada masa kehamilan menurunkan faktor risiko stunting. Wanita yang mengalami stres cenderung kurang nafsu makan yang mengakibatkan kurangnya asupan gizi janin, stres juga akan menghambat aliran darah menuju uterus serta menyebabkan miometrium menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Pada ibu yang terjadi gangguan sirkulasi kronis selama kehamilan akan mengurangi aliran darah uterus dan perkembangan uterus, plasenta serta janin. Sehingga perlu adanya alternatif tindakan untuk menurunkan stres dan membantu ibu hamil dalam beradaptasi dengan kehamilannya (McFeeters et al., 2016). Pijat pada ibu hamil secara teori dan dibuktikan dengan banyak penelitian mampu menurunkan stres pada ibu hamil yang berdampak dalam kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya termasuk menurunkan potensi stunting pada bayi yang dilahirkan (T. Field, Dieg. M, Fernandez-Reif M, 2009)

**Tabel 5** Hasil analisis pengaruh frekuensi pijat hamil dan stunting di PMB Lilis Surya Wati, SST.,M.Kes

Frekuensi pijat hamil dan stunting	
Z	-3.051 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Uji Wilcoxon test	

Hasil uji analisis menunjukkan hubungan yang bermakna tentang frekuensi pijat hamil terhadap risiko stunting sesuai pada tabel 5 diperoleh hasil nilai signifikan  $< \alpha$  yaitu 0.002, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi pijat hamil yang lebih sering menurunkan risiko stunting.

Faktor yang penting dalam persiapan kehamilan adalah mental ibu, jika seorang wanita sudah siap dan matang secara psikis maka kesehatan ibu dan janin dapat berlangsung secara optimal sampai persalinan. Menurut penelitian, stres psikologis pada ibu akan mempengaruhi perkembangan janin yang dikandung, sehingga meningkatkan kemungkinan bayi lahir dengan berat badan kurang ataupun prematuritas dan meningkatkan risiko terjadinya stunting selama masa pertumbuhannya (Ardianti, 2020). Semakin rutin ibu dalam melakukan pijat selama hamil maka rasa aman dan nyaman ibu akan terpenuhi sehingga ibu menjadi tenang dan stresnya berkurang.

Upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan stunting pada bayi yang dilahirkan dapat diterapkan sedini mungkin sejak dalam kandungan, dengan mereduksi stres pada ibu hamil terutama yang masih berusia remaja, menjaga asupan gizi, serta pemeriksaan kehamilan secara

teratur yang merupakan tugas utama dari tenaga kesehatan dalam mempersiapkan generasi bangsa yang berkualitas.

## Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat hamil dalam menurunkan stres psikologi pada kehamilan remaja dan implikasinya terhadap pencegahan stunting di PMB Lilis Surya Wati, SST., M. Kes Dusun Sariloyo Desa Sambong Dukuh Kabupaten Jombang.

## Daftar Pustaka

- Ardianti, E., Pertiwi, S., & Rohmatin, E. (2020). The Effect of Prenatal Massage Towards Anxiety Level of Third Trimester Pregnant Women in The Work Area Of Cibeureum Public Health Center Tasikmalaya 2019. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 28–30. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5607>
- Azriani, D. (2019). Modul Panduan Prenatal Massage ( Pijat Hamil ).
- Encyclopedia. (2019). Stunting pada anak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 16,17,22,24.
- Ferial, E. W., Nani, S., Makassar, H., & Kunci, K. (2014). Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. 4, 69–77.
- Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. 4, 6.
- Hamidah, Lailiyana, & Sari, L. (2019). Pengaruh Lamaze Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di Klinik Utama Bersalin Taman Sari 1 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(2), 74–80.
- Irwansyah, I., Ismail, D., & Hakimi, M. (2016). Kehamilan remaja dan kejadian stunting pada anak usia 6-23 bulan di Lombok Barat. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(6), 209. <https://doi.org/10.22146/bkm.8628>
- Jiang, Y., Su, X., Wang, C., Zhang, L., Zhang, X., Wang, L., & Cui, Y. (2015). Prevalence and risk factors for stunting and severe stunting among children under three years old in mid-western rural areas of China. *Child: Care, Health and Development*, 41(1), 45–51. <https://doi.org/10.1111/cch.12148>
- McFeeters, S., Pront, L., Cuthbertson, L., & King, L. (2016). Massage, a complementary therapy effectively promoting the health and well-being of older people in residential care settings: a review of the literature. *International Journal of Older People Nursing*, 11(4), 266–283. <https://doi.org/10.1111/opn.12115>
- O’connor. (2016). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002>.Massage
- O’hair, C. M., Armstrong, K., & Rutherford, H. J. V. (2018). The potential utility for massage therapy during pregnancy to decrease stress and tobacco use. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 11(3), 15–19. <https://doi.org/10.3822/ijtmb.v11i3.379>
- Olodu, M. D., Adeyemi, A. G., Olowookere, S. A., & Esimai, O. A. (2019). Nutritional status of under-five children born to teenage mothers in an urban setting, south-western Nigeria. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4147-x>
- Ondang, M. C., Suparman, E., & M, H. M. (2016). Gambaran persalinan prematur pada kehamilan remaja di RSUP Prof . *E-Journal Widya Kesehatan Dan Lingkungan*, 2(2), 109–115.
- Pinontoan, V., & Tombokan, S. (2015). Hubungan Umur Dan Paritas Ibu Dengan Kejadian Bayi Berat

- Lahir Rendah. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 90765.
- Stillerman, E. (2008). *Prenatal massage Textbook of Pregnancy, Labor, and postpartum body work*. Mosby elsevier.
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7, 53–62.
- T. Field, Dieg. M, Fernandez-Reif M, F. . (2009). Pregancy Massages Reduces Prematurity, Low birtweight and Postpartum Depression. *Infant Behav Develop*, 32(4), 454–460.
- Trisnawati Yuli, K. A. (2014). Permasalahn Antenatal Care Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 6 No. 1 Edisi Juni 2015, hlm. 80-89.
- WHO. (2020a). Adolescent Pregnancy. World Health Organization. <https://www.who.int/en/newsroom/fact-sheets/detail/adolescentpregnancy>