



**PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES  
PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**

**SKRIPSI**

Oleh :

LESTARI SUKMA ABDIYANTI

NIM : 152201162

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2021



**PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES  
PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Oleh :

**LESTARI SUKMA ABDIYANTI**

**NIM : 152201162**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2021**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

### **PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**

Disusun Oleh :

LESTARI SUKMA ABDIYANTI

NIM : 152201162

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 31 Januari 2022

**Pembimbing**



ARI ANDAYANI, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0606048301

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

### **PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**

Disusun oleh :

**LESTARI SUKMA ABDIYANTI**

152201162

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana  
Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin


Tanggal : 07 Februari 2022

#### **Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**

  
Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0606048301

#### **Anggota / Penguji 1**

  
Hapsari Windayanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0628018401


#### **Anggota / Penguji 2**

  
Ari Widyarningsih, S.Si.T., M.Tr.Keb  
NIDN. 0630018903

#### **Ketua Program Studi**

  
Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0627048302

#### **Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0627097501



## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Lestari Sukma Abdiyanti

NIM 152201162

Program Studi/ Fakultas : Sarjana Kebidanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES PADA IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi Manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0606048301

Semarang, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Lestari Sukma Abdiyanti

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lestari Sukma Abdiyanti  
Nim : 152201162  
Program Studi/ Fakultas : S1 Kebidanan / Ilmu Kesehatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ informasi, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul "Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di TPMB Titin Sugiarti" untuk kepentingan akademis.

Semarang, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Lestari Sukma Abdiyanti

Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Skripsi, Januari 2022  
Lestari Sukma Abdiyanti 152201162  
Ari Andayani

**PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES PADA IBU  
POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI**  
(xv + 69 halaman + 5 tabel + 9 lampiran)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hasil studi pendahuluan di TPMB Titin Sugiarti didapatkan 7 dari 8 ibu mengalami gangguan psikologi postpartum diantaranya rasa cemas dan khawatir tidak dapat merawat bayinya dengan baik, kesulitan tidur, kelelahan yang berat saat mengurus bayi, kurangnya waktu untuk diri sendiri dan rasa takut akibat bekas jahitan perineum. Upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi yaitu *body massage*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bersifat *kuantitatif*, menggunakan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and posttest without control* dengan jumlah responden 20 ibu postpartum yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner *Perceive Stress Scale* (PSS). Uji bivariat menggunakan *paired t test*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan rerata skor stres sebelum *body massage* adalah 17,00 dan rerata skor stres sesudah *body massage* adalah 13,20. Selisih rerata skor stres sebesar 3,800 dengan nilai  $p < 0.05$ .

**Simpulan :** Berdasarkan *uji bivariate* menggunakan *paired t test* diperoleh nilai  $p=0,000$  maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

**Kata kunci :** *Body massage*, Postpartum, Skor Stres

**Faculty of Health, Ngudi Waluyo University**  
**Midwifery Undergraduate Study Program**  
**Thesis, January 2022**  
**Lestari Sukma Abdiyanti 152201162**  
**Ari Andayani**

**THE EFFECT OF BODY MASSAGE ON STRESS SCORES IN  
POSTPARTUM MOTHERS IN TPMB TITIN SUGIARTI**

(xv + 69 pages + 5 tables + 9 attachments)

**ABSTRACT**

**Background:** The results of a preliminary study at the TPMB Titin Sugiarti found that 7 of 8 mothers experiencing postpartum psychological disorder include anxiety and worry about not being able to take care of their baby properly, difficulty sleeping, severe fatigue while taking care of the baby, lack of time for yourself and due to perineal scars. Non-pharmacologic efforts to help reduce anxiety and stress in postpartum mothers as an alternative option in providing interventions, namely body massage. The purpose of this study was to determine the effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti.

**Method:** This research is an experimental study with quantitative nature, using a quasi-experimental research design with pre and posttest without control with the number of respondents 20 postpartum mothers taken by consecutive sampling technique. The research instrument used a Perceive Stress Scale (PSS) questionnaire. Bivariate test using paired t test.

**Result:** The results showed that the average stress score before body massage was 17.00 and the average stress score after body massage was 13.20. The difference in the average stress score is 3,800 with a p value of  $< 0.05$ .

**Conclusion:** Based on the bivariate test using a paired t test, p value = 0.000, it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  rejected, which means that there is an effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti.

**Keywords :** Body Massage, Postpartum, Stress Score.



## **PRAKATA**

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, karunia dan rahmat dalam penulisan skripsi dengan judul :

“PENGARUH *BODY MASSAGE* TERHADAP SKOR STRES IBU POSTPARTUM DI TPMB TITIN SUGIARTI”

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Penulis mengambil topik ini dengan harapan dapat menjadi salah satu alternatif penyelesaian masalah yang terjadi pada ibu postpartum dan dapat memberikan ide untuk penelitian selanjutnya.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Eko Susilo, S.Kep.Ners., M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan pengarahan, bimbingan selama penulis menyelesaikan studi.
2. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes. Selaku Kepala Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan masukan dan bimbingan selama proses penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan untuk penulis.
5. Pimpinan TPMB Titin Sugiarti beserta pegawai yang telah memberikan izin kepada penulis dan membantu penelitian ini.
6. Ibu responden yang telah bersedia menjadi subyek dalam penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, kemudahan dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan dapat digunakan sebagai acuan dalam penulisan skripsi lainnya.

Semarang, Januari 2022

Penyusun

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	ii
Halaman Persetujuan .....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Pernyataan Keaslian .....	v
Kesediaan Publikasi .....	vi
Abstrak .....	vii
Abstrack .....	viii
Prakata .....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6

## BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori .....	7
1. Body Massage .....	7
a. Pengertian .....	7
b. Gerakan – gerakan pokok <i>body massage</i> .....	8
2. Konsep Dasar Masa Nifas .....	12
a. Pengertian .....	12
b. Tujuan Asuhan Masa Nifas .....	12
c. Kebijakan Program Nasional Masa Nifas .....	13
d. Perubahan Adaptasi Psikologis .....	14
3. Stress .....	16
a. Definisi Stres .....	16
b. Sumber Stres .....	16
c. Tanda dan Gejala Stres .....	18
d. Tingkatan Stres .....	19
4. Instrumen Pengukuran Skor Stres .....	21
5. Pengaruh <i>Body Massage</i> Terhadap Skor Stres Ibu Postpartum .....	22
B. Hasil Penelitian Sebelumnya .....	24
C. Kerangka Teori .....	26
D. Kerangka Konsep .....	27
E. Hipotesis .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	28
B. Lokasi Penelitian .....	29
C. Subyek Penelitian .....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	30
3. Teknik Sampling .....	30
D. Definisi Operasional .....	31
E. Variabel Penelitian .....	32
F. Pengumpulan Data .....	33
G. Pengolahan Data .....	34
H. Analisis Data .....	35

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	37
2. Analisis Univariate .....	37
3. Analisis Bivariate .....	39
B. Pembahasan .....	39
1. Skor Stres Ibu Sebelum Diberikan <i>Body Massage</i> .....	39
2. Skor Stres Ibu Setelah Diberikan <i>Body Massage</i> .....	41
3. Perbedaan Skor Stres Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi <i>Body Massage</i> .....	46
C. Keterbatasan Penelitian .....	48

### **BAB V PENUTUP**

A. Simpulan .....	49
B. Saran .....	49

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Asuhan Kunjungan Masa Nifas Normal.....	13
Tabel 3.2 : Definisi Oprasional Stres dan <i>Body massage</i> .....	31
Tabel 4.1 : Skor Stres Ibu Postpartum Sebelum Diberikan <i>Body Massage</i> .....	38
Tabel 4.2 : Skor Stres Ibu Postpartum Setelah Diberikan <i>Body Massage</i> .....	38
Tabel 4.3 : Perbedaan Skor Stres Ibu <i>Postpartum</i> Sebelum dan Setelah Diberikan <i>Body Massage</i> .....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data dan Penelitian
Lampiran 2	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	Kuisioner PSS (Perceive Stress Scale)
Lampiran 6	Standar Operasional Prosedur Pelaksanaan <i>Body Massage</i> Ibu Postpartum
Lampiran 7	Hasil Data Kuisioner PSS Pengaruh <i>Body Massage</i> Terhadap Skor Stres Ibu Postpartum
Lampiran 8	Hasil Analisis SPSS
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing