



PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III PRIMIGRAVIDA

Marchatus Soleha*, Wika Sepiwiryanti, Vita Tri Zelharsandy

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang,
Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*marchatussoleha14@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang fisiologis dan hal yang biasa dirasakan oleh ibu hamil trimester III primigravida. Tetapi apa bila tidak diatasi dengan manajemen kecemasan yang benar akan menimbulkan masalah lainnya salah satunya timbulnya kecemasan, stress/depresi, ketegangan pada otot dan perasaan khawatir. kecemasan dapat dikurangi dengan cara menggunakan teknik Endorphin Massage dimana teknik ini merupakan terapi atau pijatan yang dilakukan melalui permukaan pada kulit sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan dapat mengakibatkan blok terhadap rangsang kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh endorphin massage untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida. Jenis penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan one group pretest-posttest. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 ibu hamil trimester III primigravida dengan kecemasan. Analisa data dilakukan dengan cara univariat dan bivariat menggunakan ini menunjukan nilai signifikan 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 yang artinya terdapat pengaruh endorphine massage untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida.

Kata kunci: endorphin massage; kecemasan; trimester III

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE TO REDUCE ANXIETY IN PRIMIGRAVID PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-TRIMESTER OF PRIMIGRAVID

ABSTRACT

Anxiety is a physiological condition and is something that is commonly felt by primigravida third trimester pregnant women. However, if it is not addressed with proper anxiety management, it will cause other problems, including anxiety, stress/depression, muscle tension and feelings of worry. Anxiety can be reduced by using the Endorphin Massage technique, where this technique is therapy or massage that is carried out through the surface of the skin so that it can increase feelings of comfort and can result in blocking anxiety stimuli. The aim of this research is to determine the effect of endorphin massage to reduce anxiety in third trimester primigravida pregnant women. This type of research uses a quasi-experimental design whose design uses one group pretest-posttest. The number of samples in this study was 15 primigravida third trimester pregnant women with anxiety. Data analysis was carried out using univariate and bivariate this study show a significant value of 0.000, which means that the value is less than 0.05, which means that there is an effect of endorphin massage to reduce anxiety in third trimester primigravida pregnant women.

Keywords: anxiety, endorphin massage; trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang dinantikan oleh para wanita yang telah menikah. Menurut Sevina (2020), masa kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Proses kehamilan sampai melahirkan adalah proses yang panjang dan juga rumit karena pada umumnya ibu hamil akan merasakan perubahan secara fisik maupun mental. Berbagai keluhan mulai di rasakan oleh ibu hamil sejak trimester awal sampai akhir. Kecemasan dalam kehamilan adalah keadaan emosional yang mirip dengan kecemasan pada umumnya namun berbeda karena secara khusus berfokus pada kekhawatiran pada

wanita hamil. Kehamilan memberikan perubahan fisik, psikis dan stresor bagi wanita. Perubahan ini terjadi akibat perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang saat dilahirkan. Kecemasan dapat bertambah berat apabila ibu hamil mengalami ketakutan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan (Siallagan dan Lestari, 2020).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil sangat berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil, kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang di kandungnya. (World Health Organization, Indonesia 2020). Data Kementerian Kesehatan tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Jumlah kematian ibu yang dilaporkan di Provinsi Sumatera Selatan berdasarkan data Profil Kesehatan Tahun 2022 sejumlah 97 orang, menurun dari tahun 2021 sebanyak 131 orang (Dinkes Sumsel, 2022). Sedangkan, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2016 tercatat AKI sebanyak 4912 dengan persentase 28,7% dari seluruh ibu hamil di Indonesi.

Data kecemasan selama kehamilan di pada tahun 2020 mengalami peningkatan seiring dengan pandemi dimana terdapat 40,35% cemas berat, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan (Dinas Kesehatan, 2020). Endorphin massage adalah terapi sentuhan atau pijatan yang diberikan kepada ibu hamil hingga akhir persalinan. Hal ini dikarenakan endorphin massage akan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Darmawan & Waslia, 2019).

Kecemasan merupakan gangguan pada perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan tidak jelas sebabnya. Gejala yang dikeluhkan didominasi oleh faktor psikis, tetapi dapat pula oleh faktor fisik. Seseorang akan mengalami gangguan cemas mana kala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial. Istilah kecemasan juga dapat dirumuskan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, suatu keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang. Reaksi emosional langsung terhadap bahaya yang dihadapi saat ini. Kecemasan ditandai oleh adanya kecenderungan yang kuat untuk lari dan juga ditandai oleh adanya desakan. Penilaian kecemasan dalam kehamilan dapat dilakukan pada usia kehamilan yang semakin tua (Mandagi, 2021). Sementara itu menurut Sandman (2020) dampak buruk bagi janin dengan ibu yang mengalami kecemasan, akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak. Kelahiran bayi berat lahir rendah (BBLR) dan bayi premature juga merupakan dampak negative dari kecemasan ibu hami.

Kecemasan dapat diatasi dengan farmakologi dan non farmakologi (tidak menggunakan obat). Penanganan jenis farmakologi yaitu menggunakan obat amoksisilin, ampicilin, cefepim, ibuprofen, cetirizine, dll. untuk menurunkan kecemasan atau anti ansietas, namun penggunaan obat-obatan anti ansietas ini dampak (efek samping) seperti mengantuk, mual, pusing, diare, hipotensi, jantung berdebar-debar, dll (baradero, 2021). Dan terapi non farmakologi: terapi musik, massage effleurage, dan aroma terapi, sehingga pada ibu hamil dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi agar dapat menurunkan kecemasan selama kehamilan untuk mengurangi kecemasan salah satu terapi non farmakologi adalah endorphin massage.

Endorphin massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga kecemasan dapat berkurang. Pijat endorphin dapat dilakukan oleh suami maupun keluarga, tetapi lebih efektif dilakukan oleh suami yang dapat mempercepat dan

merangsang sehingga hormon endorphen keluar yang membuat kecemasan pada ibu berkurang. Endorphen massage ini bisa diberikan setiap hari sebelum menjelang kelahiran atau selama 7 hari dan dilakukan selama 15-20 menit (Alza & Nurhidayat, 2020).

Endorphen massage menstimulus pengeluaran endorphen yang merupakan molekul protein yang diproduksi oleh sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedatif untuk mengurangi rasa sakit. Endorphen merupakan polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid-opioid hormon-hormon penghilang stres, seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin yang dihasilkan tubuh untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri (Eka jayanti, 2020).

Endorphen massage merupakan terapi yang cukup penting diberikan kepada ibu hamil menjelang waktu persalinan. Endorphen massage dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin yang merupakan pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman. Selama ini, endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengontrol rasa sakit dan nyeri yang terus-menerus, mengurangi stres (kecemasan), Endorphen dipercaya menghasilkan empat kunci tubuh dan pikiran yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengontrol perasaan stres, dan memperlambat proses penuaan (Podungge, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Husniyati Palembang pada tahun 2024 dengan metode wawancara terhadap ibu hamil TM III sebanyak 5 orang ibu hamil primigravida trimester III bulan Maret 2024 terdapat 3 orang ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menjelang persalinannya karena karena ibu takut akan bahaya fisik yang terjadi selama persalinannya, takut terjadi perdarahan, takut kehilangan bayinya serta takut bayinya mengalami kecacatan, sedangkan 2 ibu hamil mengatakan tidak cemas dalam menjelang persalinannya karena ibu selalu percaya bahwa dia mampu mejalani proses persalinan dengan lancar, berdasarkan latar belakang diatas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh endorphen massage untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida.

METODE

Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah pengaruh kecemasan pada ibu hamil sebagai variabel dependen dan endorphen massage variabel independent. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi – eksperimental dengan menggunakan rancangan penelitian one group pretest – posttest. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei -Juni 2024 di PMB Husniyati Palembang.

Populasi adalah seluruh objek yang mungkin terpilih atau keseluruhan ciri yang dipelajari (Zakariah, 2021). Ukuran populasi dapat terhitung (countable) atau tak terhitung (uncountable) populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III Primigravida dengan Kecemasan di PMB Husniyati tahun 2024. Dalam penelitian ini teknik pengambilan data menggunakan ceklist dengan cara observasi yang dilakukan secara langsung untuk mengukur Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan tindakan Endorphen Massage. Sebelum endorphen massage peneliti terlebih dahulu melakukan penilaian tingkat Kecemasan ibu hamil trimester III Pretest dengan menggunakan lembar Kusiner. Setelah mendapatkan nilai tingkat Kecemasan ibu tersebut peneliti memberikan perlakuan (teknik endorphen massage) dengan waktu 15-20 menit. Peneliti mengajarkan suami atau keluarga pasien untuk melakukan endorphen massage tersebut dirumah dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut, peneliti memberikan lembar Kusiner Kecemasan- HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), dengan 14 pertanyaan dengan Total nilai (score): 0. Kurang dari 14 = Tidak ada kecemasan, 1. 14 -20 = kecemasan ringan, 2. 21-27 = kecemasan sedang, 3. 28-41 = Kecemasan berat, 4. 45-56 = Kecemasan berat sekali, untuk mengetahui Kecemasan ibu setelah diberikan

teknik endorphen massage. Setelah (posttest) 7 hari peneliti melakukan penilai kembali tingkat Kecemasan ibu hamil tersebut.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Responden	
	f	%
Umur		
20	3	20
22	1	6,7
23	3	20
25	5	33,3
26	2	13,3
28	1	6,7
Pendidikan		
SD	4	26,7
SMA	11	73,3
Pekerjaan		
IRT	15	100

Tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden ibu hamil yang berusia 20 terdapat 3 (20%) responden, 22 terdapat 1 (6,7%) responden, 23 terdapat 3 (20%) responden, 25 terdapat 5 (33,3%) responden, 26 terdapat 2 (13,3%) responden, 28 terdapat 1 (6,7%) responden. Ibu dengan pendidikan SD terdapat 4 (26,7%) responden, SMA terdapat 11 (73,3%) responden. Dan Ibu dengan pekerjaan IRT 15 (100%) responden.

Tabel 2.
Skor kecemasan Sebelum Dilakukan *Endorphen Massage*

Tingkat kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	4	26,7
Kecemasan sedang	8	53,3
Kecemasan berat	3	20
Kecemasan berat sekali	0	0

Tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden dengan derajat cemas sebelum dilakukan teknik *Endorphen Massage* terdapat 4 (26,7%) responden yang mengalami kecemasan ringan, 8 (53,3%) responden yang mengalami kecemasan sedang, 3 (20%) responden dengan kecemasan berat, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat sekali.

Tabel 3. Skor kecemasan Sesudah Dilakukan *Endorphen Massage*.

Tingkat kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	4	26,7
Kecemasan ringan	11	73,3
Kecemasan sedang	0	0
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan berat sekali	0	0

Tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden dengan derajat kecemasan sesudah dilakukan teknik *Endorphen Massage* terdapat 4 (26,7%) responden yang tidak mengalami kecemasan, 11 (73,3%) responden yang mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali.

Tabel 4.
Uji Normalitas Shapiro *Wilk*

	Kemasan	statistic	Sig	Mean
Endorphin Massage	Pre test	0,815	0,006	1,93
	Post test	0,561	0,000	0,73

Pada tabel 4 diketahui bahwa uji normalitas dengan shapiro *wilk* didapatkan nilai signifikan kurang dari 0,05 yang dimana data tersebut tidak berdistribusi normal. Karena hasil tersebut tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* ini digunakan sebagai alternatif dari uji *paired sample t test* jika data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 5.
Pengaruh Endorphin Massage Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil TM III primigravida

Kelompok	Std. deviation	Mean	Asymp.sig (2 tailed)
Pre test	0,495	1,93	0,000
Post Test	0,210	0,73	

Berdasarkan hasil dari output SPSS, terlihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil daripada 0,05 maka hasilnya signifikan yang artinya terdapat efektivitas *endorphin massage* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tabel 1 hasil penelitian dari 15 responden menunjukkan bahwa ibu hamil yang berusia 25 thn terdapat 5 (33,3%) responden. Kehamilan trimester III adalah waktu bagi seseorang untuk mempersiapkan secara fisiologis dan psikologis untuk kelahiran dan menyusui bayi. Perubahan psikologis yang dialami seperti merasa tidak nyaman, merasa dirinya jelek, menjadi lebih sensitif dan muncul rasa penolakan bahkan kecemasan (Sukesi, 2020). Pada kategori responden yang berpendidikan SMA sebanyak 6 responden (73,3%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah.

Tingkat pendidikan ibu hamil sangat berperan dalam kualitas perawatan bayi dan dirinya sendiri. Seorang ibu hamil yang berpendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang luas, info terbaru mengenai kehamilan dan persalinan, sehingga kecil kemungkinan ibu hamil berpendidikan tinggi mengalami kecemasan. Berbeda dengan ibu hamil yang berpendidikan SD, mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, karena kurangnya pengetahuan dan info mengenai kehamilan dan persalinan, yang akhirnya ibu hanya bertanya-tanya dan membayangkan bagaimana bila umur kehamilannya semakin tua dan seperti apa proses persalinan (Sulistiyawati, 2021).

Pada kategori responden dengan pekerjaan IRT sebanyak 15 responden (100%). Hal ini sejalan dengan teori (Astria, 2019) dengan judul "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Kecemasan Ibu Hamil "Kecemasan juga dapat merupakan akibat fisik dan psikologis yang berlebihan, terutama bila salah satu atau kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. Biasanya hal ini terjadi pada ibu rumah tangga. Menurut asumsi penelitian dari saya ini dapat di simpulkan pendidikan sangat lah berpengaruh pada pengetahuan ibu tentang proses persalinan yang akan kehamilan dan persalinan, sehingga kecil kemungkinan ibu hamil berpendidikan tinggi mengalami kecemasan. mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi, karena kurangnya pengetahuan dan info mengenai kehamilan dan persalinan, yang akhirnya ibu hanya bertanya-tanya dan membayangkan bagaimana bila umur kehamilannya semakin tua dan seperti apa proses persalinan.

Kecemasan Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage*

Berdasarkan tabel 2 dimana dari 15 responden dilakukan intervensi terlebih dahulu sebelum dilakukan teknik *Endorphin Massage*. Responden ditanyakan terlebih dahulu untuk mengukur skala kecemasan dari responden dengan menggunakan lembar *checklist*, dimana dari 15 responden sebelum dilakukan teknik *endorphin massage* didapatkan hasil 4 (26,7%) responden yang mengalami kecemasan ringan, 8 (53,3%) responden yang mengalami kecemasan sedang, 3 (20%) responden yang mengalami kecemasan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'rifah dan surtiningsih (2019) dengan judul pengaruh teknik *counter pressure* dan *endorphin massage* terhadap kecemasan pada ibu hamil di RSUD Ajibarang yang menunjukan dimana dari 11 responden sebelum dilakukan teknik *Endorphin Massage* didapatkan hasil

6 (54,5%) responden yang mengalami kecemasan berat, kecemasan berat sekali 5 (54,5%) responden dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Kecemasan merupakan manifestasi keadaan emosi negatif yang menimbulkan kekhawatiran tentang perubahan ini selama kehamilan, perkembangan janin, proses kelahiran yang datang, masalah yang *dating* dalam mempersiapkan psikologis ibu, dan banyak lagi, masalah ini sering berdampak buruk bagi ibu dan janin dengan efek jangka panjang pada pertumbuhan dan perkembangan anak (Xian, et al, 2020). Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil ada 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari keyakinan tentang kelahiran dan perasaan sebelum kelahiran. Faktor eksternal diantaranya informasi dan tenaga medis serta dukungan suami (Mukhadiono, Subagyo, and Wahyuningsih 2019).

Kecemasan Sesudah Dilakukan *Endorphin Massage*.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa terjadi kecemasan sesudah dilakukan teknik *endorphin massage* yang ditunjukkan dari presentase nilai sebelum dan sesudah. Hal ini diperkuat dengan tabel 2 yang menunjukkan bahwa terjadinya kecemasan setelah dilakukan pemberian teknik *endorphin massage*. Dimana dari tabel 1 sebelum dilakukannya teknik *Endorphin Massage* didapatkan hasil kecemasan sedang sebanyak 8 (53,3%) responden, namun dapat dilihat dari tabel 4.2 sesudah dilakukannya teknik *Endorphin Massage* didapatkan hasil 0 (0%) responden yang mengalami kecemasan sedang. Ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III berkurang sesudah dilakukannya teknik *Endorphin Massage*. Hal ini dikarenakan dengan pijat endorphine dapat menambahkan rasa nyaman pada ibu dan juga adanya interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu sehingga menurunkan kecemasan pada saat kehamilan dan menghadapi persalinan. Responden dalam penelitian ini merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi kehamilannya. Perubahan atas kecemasan menjadi lebih baik dikarenakan kenyamanan ibu saat dilakukannya serta adanya interaksi antara ibu hamil dengan petugas kesehatan mengenai manfaat dan tujuan dari dilakukannya pijat endorphin. Maka dari itu tingkat kecemasan ibu terus berangsur menjadi lebih baik (Karuniawati, 2020).

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorpin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Miftahul munir, 2022). Menghilangkan rasa cemas tersebut harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan memberi informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan pemijatan endorpin (Yeyeh, A. Rukiyah, dkk. et al, 2020).

Menurut asumsi peneliti teknik *Endorphin Massage* dapat diterapkan oleh bidan untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III yang mendekati persalinan, karena pemberian *massage* atau pijatan ini dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu pada saat adanya kontraksi dengan adanya sentuhan atau pijatan ini dapat membuat ibu merasa nyaman sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang. Menurut asumsi peneliti dari karuniawati menyatakan bahwa *endorphin massage* atau *massage* bekerja dengan memberikan pengaruh paling baik untuk jangka waktu yang singkat dalam mengurangi rasa kecemasan pada ibu yang mengalami kecemasan saat hamil maupun persalinan. Karena *massage* sangat berpengaruh dalam meningkatkan rasa nyaman sehingga intensitas kecemasan dapat berkurang.

Pengaruh *endorphin massage* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil TM III

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa *p-value (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*), sehingga dapat dikatakan ada pengaruh penggunaan Teknik *endorphine massage* terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karuniawati (2019), dengan judul pengaruh *Massage Endorphin* terhadap intensitas kecemasan ibu hamil. Dalam penelitian ini terlebih dahulu menilai skala kecemasan yang dialami menggunakan lembar *checklis* dengan alat ukur skala numerik, setelah itu dilakukan tindakan pemberian teknik *Endorphin Massage* kemudian dilakukan penilaian kembali dengan menggunakan lembar *checklist* dan dibantu dengan menggunakan alat

ukur skala numerik. Dimana sebelum dilakukan tindakan didapatkan hasil mean 22,6% dan sesudah dilakukan tindakan didapatkan hasil mean 0 %. Hal ini sesuai dengan teori (Wijayanti, 2020) yang menyatakan bahwa berbagai macam cara dilakukan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil diantaranya selain penanganan secara farmakologi kecemasan saat menghadapi persalinan juga dapat diatasi secara non farmakologi yaitu dengan metode menurunkan rasa kecemasan secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi seperti *biofeedback*, *distraksi*, kompres hangat, terapi musik, relaksasi dan diantaranya dengan menggunakan teknik *massage counter pressure* dan *endorphin massage*.

Dimana teknik *endorphin massage* ini merupakan suatu pijatan yang dilakukan pada permukaan kulit sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan dapat memicu pelepasan hormon *endorphin*, dari pelepasan hormon *endorphin* ini dapat mempercepat kerja syaraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga dapat menyekresikan hormon oksitosin (hormon bahagia) dengan meningkatnya sekresi dari hormon oksitosin maka dapat membuat ibu merasa nyaman dan intensitas kecemasan persalinan dapat berkurang (Miftahul munir, 2022). Sejalan dengan teori Kuswandi (2019), *Endorphin massage* merupakan terapi berupa sentuhan dan pijatan yang ringan, dan dinilai cukup penting diberikan kepada ibu hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Dengan melakukan pijatan yang benar dan tepat akan menyebabkan tubuh menghasilkan hormon *endorphin* yang menyebabkan turunya rasa cemas pada ibu dan munculnya perasaan nyaman.

Menurut penelitian Podungge (2019) *Endorphin massage* dapat merangsang reseptor opiat di otak dan sumsum tulang belakang. Sistem saraf pusat mengeluarkan opiat (*endorphin*) dalam menurunkan sistem kontrol. *Endorphin massage* merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan, yang dapat menormalkan detak jantung dan tekanan darah, serta memperbaiki kondisi rileks tubuh hamil dengan memicu rasa nyaman melalui permukaan kulit. *Endorphin massage* dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang memperlancar persalinan. Hal ini sejalan dengan Aprilia (2019), Manfaat *endorphin massage* antara lain membantu dalam ,relaksasi dan menurunkan kesadaran kecemasan dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorphin*, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap kecemasan. Menurut asumsi penelitian dari saya ini dapat di simpulkan kecemasan ibu hamil trimester III dapat dikurangi dengan cara menggunakan teknik *Endorphin Massage* dimana teknik ini merupakan terapi atau pijatan yang dilakukan melalui permukaan pada kulit sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan dapat mengakibatkan blok terhadap kecemasan. Teknik tersebut signifikan terhadap sebelum dan sesudah pemberian *endorphin massage*.

SIMPULAN

Ada pengaruh kecemasan ibu hamil trimester III sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan Pemberian *endorphin massage* terhadap kecemasan ibu hamil TM III primigravida, dimana dari 15 responden yang mengalami kecemasan didapatkan nilai signifikan yaitu $p = 0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, & Nuhidayat. (2020). "Endorphin massage untuk ibu hamil". Jakarta : PT Bina Pustaka
- Alza N, Ismarwati. (2017). "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester" III. J Kebidanan Dan Keperawatan.
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 3 No, 2
- Aprilia. (2019). "Manfaat endorphine massage bagi ibu hamil".Jurnal departemen kebidanan.
- Arifin, Z. (2020). Metodologi penelitian pendidikan. Jurnal Al-Hikmah,
- Azwar. (2018). "Kerangka teori dalam penelitian".Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Ekajayanti. (2019). "tanda tanda bahaya semasa kehamilan". Pustaka pelajar.
- Elvina, L., ZA, R. N., & Rosdiana, E. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Journal of Healthcare Technology and Medicine,
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan, 10(1),

- Fitryaningsih. (2019). "Macam macam variabel dalam penelitian". Jakarta : EGC.
- GUSTI, Titis Eka; TAMTOMO, Didik; MURTI, Bhisma. (2018). "Determinants of midwife performance on antenatal care in Surakarta and Karanganyar, Central Java.
- Harahap. (2019). "Perubahan fisiologis ibu hamil". Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Hermawan. (2020). "Metode penelitian". Jakarta : EGC.
- Heriani. (2016). "Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia, dan Tingkat Pendidikan". J Ilmu Kesehat Aisyah.
- Imas Masuroh. (2018). "Analisis dalam penelitian". Jakarta : EGC.
- Islamiyah, & W. S. (2021). "cara melakukan endorphine massage". akademik baiturrahim jambi.
- Khasanah & Sulistyawati, (2020). "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Kecemasan Pada Ibu Bersalin." Jurnal For Quality In Women's Health.
- Kurniyati & Bakara, (2021). "Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong." Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Kurniawati. (2020). "Manfaat massage endorphin bagi ibu hamil trimester III". Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Kuswandi. (2019). "Defenisi endorphin massage". pustaka pelajar.
- Lina, (2018). "Teori dan Asuhan Kebidanan". Jakarta: EGC
- Manyozo. (2019). "faktor-faktor Kecemasan ibu hamil trimester III". Jakarta EGC.
- Notoadmojo. (2019). "Teknik pengolahan data dalam penelitian". Yogyakarta : Salemba medika.
- Oktaviani, Ika. (2018). "Pilates workouts can reduce pain in pregnant women." Complementary therapies in clinical practice 31
- Sevina, triana. (2020). "Asuhan kebidanan terintegrasi pada ibu hamil, bersalin, nifa, BBL, dan KB dengan anemia ringan di puskesmas rancaekek DTP dengan intervensi sari kurma.
- Sevina, (2020). "Asuhan Kehamilan untuk Kehamilan". Jakarta: Salemba Medika.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.
- Tahir, (2021). "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan Di Upt Puskesmas Ulaweng." Jurnal Suara Kesehatan.
- Wardani, Hartanti Wisnu, Rismia Agustina, and Emmelia Astika F. Damayanti. (2018). "Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III." Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan 6.1
- Wardani, Agustina, & Astika. (2018). "faktor faktor yang mempengaruhi ibu selama masa kehamilan". Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Widatiningsih, (2018). "Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis". Jakarta : Salemba Medika.
- Zakariah. (2021). "Metode penelitian". Jakarta : Salemba medika.