

EFEKTIVITAS MASSAGE EDORPHIN TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK AZZAHRA MAJA KABUPATEN LEBAK BANTEN TAHUN 2023Endah Rahayu^{1*}, Maryati Sutarno²¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korespondensi: azzahra.klin2000@gmail.com

Disubmit: 15 Juli 2023

Diterima: 02 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11028>**ABSTRACT**

Anxiety for pregnant women is a psychological problem that continues when facing labor so that it causes difficulties and length of labor and will be at risk of maternal death. Endorphin massage is one way to reduce anxiety by eliminating fatigue in the body and creating a sense of comfort. Knowing the effectiveness of endorphin massage on the anxiety of pregnant women in facing childbirth at the Azzahra Maja Clinic, Lebak Regency, Banten. Quasy experimental research using a pretest-posttest control group design. The sample in this study were pregnant women with a gestational age > 36 weeks at the Azzahra Maja Clinic, Lebak Banten Regency in January, totaling 50 people using the accidental sampling technique. Data were analyzed using Mann Whitney which had previously been tested for normality and homogeneity. Univariate analysis of anxiety in the intervention group with an average anxiety of 27.88 and thereafter with an average anxiety of 14.17. Anxiety in the control group at examination I with an average anxiety of 24.08, on examination II with an average anxiety of 19.21%. The results of the bivariate analysis found that giving endorphin massage to the anxiety of pregnant women in facing labor with a significance value of 0.008. Endorphin massage is effective against pregnant women's anxiety in facing labor. It is expected that pregnant women who experience anxiety should do endorphin massage to reduce anxiety so that they can reduce the use of pharmacological therapy by doing massage on the right and left back in a V shape for 30 minutes so that the mother feels relaxed.

Keywords: *Endorphin Massage, Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor***ABSTRAK**

Kecemasan ibu hamil merupakan permasalahan psikologis yang berlanjut saat menghadapi persalinan sehingga menimbulkan kesulitan dan lamanya persalinan serta akan beresiko pada kematian ibu. *Massage endorphin* merupakan salah satu cara untuk menurunkan kecemasan dengan cara menghilangkan rasa lelah pada tubuh dan menciptakan rasa nyaman. Mengetahui efektivitas *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten. Penelitian *quasy experimental* menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu Klinik Azzahra Maja Kabupaten

Lebak Banten pada bulan Januari berjumlah 50 orang dengan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan *Mann Whitney* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. Analisis univariat kecemasan pada kelompok intervensi dengan rata-rata kecemasan 27,88 dan sesudahnya dengan rata-rata kecemasan 14,17. Kecemasan pada kelompok kontrol pada pemeriksaan I dengan rata-rata kecemasan 24,08, pada pemeriksaan II dengan rata-rata kecemasan 19,21%. Hasil analisis bivariat terdapat pemberian *massage endorphan* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai sigifikansi 0,008. *Massage endorphan* efektif terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Diharapkan ibu hamil yang mengalami kecemasan hendaknya melakukan *massage endorphan* untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis dengan cara melakukan pijat pada bagian punggung kanan dan kiri dengan bentuk V selama 30 menit sehingga ibu merasa rileks.

Kata Kunci: *Massage Endorphan*, Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

PENDAHULUAN

Kecemasan pada ibu hamil merupakan permasalahan psikologis, reaksi emosional, rasa kekhawatiran, perkembangan janin, keberlangsungan kehamilan, persalinan, setelah persalinan dan persiapan peran baru sebagai ibu. Kecemasan yang berlanjut saat menghadapi persalinan akan menimbulkan kesulitan dan lamanya persalinan serta akan beresiko pada kematian ibu dan janin (Biaggi et al., 2019).

Menurut World Health Organisation (WHO) tahun 2020 kecemasan menjadi penyebab utama dari ketidakmampuan individu di seluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% angka kesakitan global. Amerika Serikat terdapat sebanyak 40 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan pada umur 18 tahun hingga lanjut umur dengan angka prevalensi sebanyak 17,7% (Zarlis & Marcelina, 2022). Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan pada negara berkembang sekitar 20%. Asia Pasifik jumlah kasus kecemasan tertinggi ada di India (56.675.969 kasus atau 4.5% dari jumlah populasi), terendah

di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi) (Khoiriyah & Handayani, 2020).

Prevalensi jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin signifikan dilihat dari data Risesdas tahun 2018. Risesdas mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan) sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data Risesdas tahun 2013 sebanyak 6%. Tingginya peningkatan masalah kecemasan berdasarkan kelompok umur, persentase tertinggi pada umur 65-75 tahun keatas sebanyak 28,6%, disusul kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 11%, kemudian kelompok umur 45-54 tahun dan 15-24 tahun memiliki persentase yang sama sebanyak 10%. Adapun Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu Provinsi menderita gangguan kesehatan mental emosional (kecemasan) yang cukup tinggi yaitu sebesar 10,1% (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Terjadinya kecemasan salah satunya dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Proses persalinan seringkali mengakibatkan aspek psikologis sehingga dapat

menimbulkan permasalahan psikologis bagi ibu hamil (Sukmaningtyas et al., 2019).

Kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran terhadap apa yang mungkin terjadi, saat cemas akan muncul imajinasi dalam pikiran seseorang yang akan semakin memperburuk kecemasan. Kecemasan juga dapat terjadi pada fisik maupun psikologis. Efek fisik diantaranya tubuh menggigil, keringat berlebih, jantung berdebar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktifitasnya berkurang. Efek psikis diantaranya perasaan tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu (Yuliani et al., 2018).

Ibu hamil trimester III akan merasakan cemas karena menghadapi persalinan, maka tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi menjadi tidak stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi asfiksia pada bayi dan juga dapat mempersulit persalinan (Sukmaningtyas et al., 2019).

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan, dimasa pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada kehamilan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan merupakan pengalaman yang baru (Usman et al., 2019).

Penelitian Moekroni menyatakan bahwa depresi dan

kecemasan antenatal sama berbahayanya dengan wanita hamil yang perokok dan dapat berdampak pada postpartum parenting stress. Depresi pada trimester III menyumbang 13% sampai 22% kejadian stress postpartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan. Tidak hanya itu, wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (microsomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, melemahnya sistem imun bayi serta gangguan emosi postpartum menjadi lebih tinggi dibanding dengan ibu yang menjalani kehamilan dengan hati dan pikiran yang tenang (Moekroni et al., 2019).

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil juga dapat berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan penurunan berat lahir dan peningkatan aktifitas HHA (Hipotalamus - Hipofisis - Adrenal) yang menyebabkan perubahan produksi hormon steroid, rusaknya perilaku sosial dan angka fertilitas saat dewasa. Selain itu, kecemasan pada masa kehamilan berkaitan dengan masalah emosional, gangguan hiperaktifitas, desentralisasi dan gangguan perkembangan kognitif pada anak (Shahhosseini et al., 2019).

Kecemasan menjelang persalinan, perasaan para ibu sering dirasakan ketakutan kematian ibu dan bayinya, ketakutan lahir cacat atau keadaan patologis, rasa bersalah dan berdosa berkaitan dengan kehidupan emosi dan kasih sayang dari orang tuanya srta dosa-dosa masa lalu (Ysmael et al., 2017). Untuk mengatasi kecemasan pada bumil dapat diterapkan intervensi non farmakologi dimana dapat

mengontrol perasaannya. Menurut The Australian Association of Massage Therapists (AAMT) telah mendaftarkan beberapa metode dan massage. terapi non farmakologis tanpa obat-obatan seperti relaksasi, massage, akupuntur, kompres hangat, masix, aroma terapi, Massage endorphin merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh (Koren & Kalichman, 2019).

Massage merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik massage membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan (Sukmaningtyas et al., 2019). Hal itu juga dikuatkan menurut penelitian Moekroni bahwa terdapat pengaruh massage endorphin terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin, dimana ibu bersalin yang diberikan endorphin massage selama 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit (Moekroni et al., 2019).

Menurut Kuswandi massage endorphin merupakan sebuah terapi pijatan ringan yang cukup penting diberikan menjelang hingga saat melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorphine dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. massage endorphin sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu. Karena endorphin massage dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Kuswandi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni & Ariyosi (2019) dengan judul penelitian efektifitas massage endorphin terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya, menyatakan bahwa dari 16 responden sebelum diberikan massage endorphin sebagian besar 10 responden (62,5%) mengalami kecemasan berat, dan setelah diberikan massage endorphin hampir seluruhnya 15 responden (93,8%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji wilcoxon sign rank test didapatkan $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ berarti Endorphin Massage efektif terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.

Hal yang serupa pada penelitian yang dilakukan oleh (Roniarti et al., 2019), menyatakan bahwa ada pengaruh massage endorphin terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu dengan $t_{hitung} 15,398 > t_{tabel} 1,69092$. Hal ini menunjukkan bahwa massage endorphin memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan. Kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu bersalin akan dapat berkurang karena sentuhan atau massage endorphin memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan mewawancarai 10 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Azzahra Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Desember tahun 2022 didapatkan 40% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 30% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 20% ibu hamil mengalami kecemasan sedang dan 10% ibu hamil mengalami

kecemasan berat. Sementara itu di Klinik Arrahman yang berada di Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten dengan mewawancarai 10 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan didapatkan 60% ibu hamil tidak mengalami kecemasan dan sisanya 40% ibu hamil hanya mengalami kecemasan ringan. Hal ini menandakan bahwa ibu hamil di Klinik Azzahra Kecamatan Maja Kabupaten Lebak Banten mengalami lebih banyak mengalami kecemasan jika dibandingkan dengan Klinik Arrahman. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil tersebut dikarenakan adanya ketidaknyaman fisik dan psikologis yang dirasakan seperti nyeri pada pinggang yang semakin meningkat serta rasa pegal dibagian panggul, sering BAK, sulit tidur dan ada perasaan tidak tenang. Hasil penelitian sebelumnya massage endorpin dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Massage Endorpin terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023".

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut *Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional*, kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa (dari pria) dan ovum (sel telur dari wanita) yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dari fase fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu yang dibagi menjadi tiga semester yaitu trimester pertama

yang berlangsung dalam 13 minggu pertama, trimester kedua berlangsung antara minggu ke-14 sampai minggu ke-27, dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 hingga kelahiran (Evayanti, 2019).

Kecemasan

Cemas berasal dari bahasa latin *anxietas* yang berarti menjengkelkan ataupun mengganggu. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya (Firdaus, 2019). Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang (Gerungan, 2021).

Menurut Hawari (2019) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah Nilai 0 = tidak ada gejala; Nilai 1 = gejala ringan; Nilai 2 = gejala sedang; Nilai 3 = gejala berat; Nilai 4 = gejala berat sekali.

Penilaian atau pemakaian alat ukur ini dapat dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Masing-masing nilai angka (score) dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu: jika total nilai (score) 14-20 = kecemasan ringan; 21 - 27 = kecemasan sedang; 28 - 42 =

kecemasan berat; 42 - 56 = kecemasan berat sekali (Hawari, 2019).

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan, yang dialami oleh ibu hamil pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut sakit saat melahirkan, takut bila dijahit, takut terjadi komplikasi bahkan takut kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik (Sulistyawati, 2022).

Menurut Astuti (2019), pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Ibu hamil pertama lebih sering mempunyai pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Semua orang selalu mengatakan bahwa melahirkan itu sakit sekali. Oleh karena itu, muncul ketakutan-ketakutan pada ibu hamil pertama yang belum memiliki pengalaman bersalin.

Massage Endorphine

Menurut Handayani endorphin berasal dari kata Endogenous dan Morphine, molekul protein yang di produksi sel-sel dari sistem syaraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedativa untuk mengurangi rasa sakit. Reseptor analgesik ini diproduksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf. Endorphin merupakan sejumlah polipeptida

yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid-opioid hormon-hormon penghilang stress seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin dihasilkan tubuh untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa nyeri. Tubuh menghasilkan sedikitnya 20 endorphin yang berbeda manfaat dan kegunaannya. Beta-endorphin muncul sebagai endorphin yang berfungsi memberikan pengaruh paling besar di otak dan tubuh selama latihan. Betaendorphin juga merupakan satu jenis hormon peptida yang dibentuk sebagian besar oleh tyrosine, yaitu satu jenis asam amino (Handayani, 2019).

Endorphin massage ini sangat bermanfaat karena memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Selain itu juga, terapi endorphin massage ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal. Endorphin dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Endorphine massage dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Handayani, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan mewawancarai 10 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Desember tahun 2022 didapatkan 40% ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 30% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 20% ibu hamil mengalami kecemasan

sedang dan 10% ibu hamil mengalami kecemasan berat. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil tersebut dikarenakan adanya ketidaknyaman fisik dan psikologis yang dirasakan seperti nyeri pada pinggang yang semakin meningkat serta rasa pegal dibagian panggul, sering BAK, sulit tidur dan ada perasaan tidak tenang.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana efektivitas massage endorphan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023?".

Mengetahui efektivitas massage endorphan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kualitatif dengan menggunakan desain Quasy Experimental dengan rancangan pretest-posttest control group design. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2023 di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten pada bulan Januari berjumlah 50 orang (Notoatmodjo, 2020). Besar sampel ditentukan berdasarkan rumus analitik komparatif kategorikal tidak berpasangan menurut Lameshow yang pada perhitungan sample, peneliti menggunakan perangkat lunak sample size 2.0 dengan menu

2.2b Hypothesis test for two population proportion (two-sided test). Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan jumlah sampel untuk masing-masing kelompok sebesar 24, maka dibutuhkan 24 sampel sebagai kelompok eksperimen ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III yang dilakukan massage endorphan dan 24 sampel sebagai kelompok kontrol adalah ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu pada trimester III yang tidak dilakukan massage endorphan sehingga jumlah sampel sebanyak 48 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subyek sebagai informasi yang dicari (Sugiyono, 2019). Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama yaitu lembar kuesioner berkaitan dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Menurut Notoatmodjo, instrumen adalah alat ukur atau alat pengumpulan data pada pretest biasanya digunakan lagi pada posttest. Pengukuran kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan peneliti menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) (Notoatmodjo, 2020). Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini selanjutnya diolah dengan menggunakan program komputer dengan beberapa tahapan yaitu Editing, Coding, Entry Data, dan Tabulating. Data dianalisis menggunakan analisis univariat nilai mean dan analisis bivariat uji t.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Pemberian *Massage Endorphin* di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	27,88	9,009	41	15
Sesudah	14,17	4,527	18	6

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada pemberian *massage endorphin* rata-rata = 27,88 std. deviasi = 9,009 maximum = 41 dan

minimum = 15. Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian *massage endorphin* rata-rata = 14,17 std. deviasi = 4,527 maximum = 18 dan minimum = 6.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Kontrol di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	24,08	8,762	41	15
Sesudah	19,21	5,300	29	9

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada kelompok kontrol rata-rata = 24,08 std. deviasi = 8,762 maximum = 41 dan minimum = 15.

Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian kelompok kontrol rata-rata = 19,21 std. deviasi = 5,300 maximum = 29 dan minimum = 9.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas *Massage Endorphin* terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Kecemasan Ibu Hamil	Sebelum <i>Mean</i>	Sesudah <i>Mean</i>	Selisih <i>Mean</i>	P Value
<i>Massage Endorphin</i>	27,88	14,17	13,71	0,000
Kontrol	24,08	16,21	7,87	0,000

Hasil uji *wilcoxon* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil

dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah perlakuan *massage endorphin* dan kontrol di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023.

Tabel 4. Efektivitas *Massage Endorphin* terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Kecemasan Ibu Hamil	<i>Massage Endorphin</i> Mean	Kontrol Mean	Selisih Mean	P Value
Sebelum	27,88	27,08	0,80	0,142
Sesudah	14,17	19,21	5,04	0,008

Hasil uji *mann whitney* diketahui nilai *p value* sebesar $0,142 > 0,05$ sebelum perlakuan naga dan $0,008 > 0,05$ sesudah perlakuan, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Pemberian *Massage Endorphin* di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada pemberian *massage endorphin* rata-rata = 27,88 std. deviasi = 9,009 maximum = 41 dan minimum = 15. Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian *massage endorphin* rata-rata = 14,17 std. deviasi = 4,527 maximum = 18 dan minimum = 6.

Menurut Kartono (2019) kecemasan dapat timbul karena berbagai faktor yang menekan kehidupan. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu

faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, dimana mengingat proses melahirkan bayi tidak selalu somatic sifatnya akan tetapi bersifat psikosomatis, sebab banyak elemen psikis ikut mempengaruhi kelancaran atau kelambatan proses melahirkan bayi tersebut. Peristiwa yang disertai banyak derita kesakitan jasmaniah dan ketidakpastian dikala melahirkan bayi itu secara simultan juga menimbulkan banyak ketegangan, ketakutan, kecemasan dan emosi-emosi penting lainnya. Semua konflik batin dan keresahan hati yang sudah ada itu menjadi akut dan memuncak pada saat ibu merasakan tanda-tanda kesakitan melahirkan bayinya.

Sukmaningtyas et al. (2019) menjelaskan bahwa teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. *Massage* merupakan salah satu cara memanjakan diri, karena sentuhan memiliki keajaiban

tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Endorphine bisa menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Roniarti et al. (2019) menambahkan bahwa *massage endorphine* adalah pijatan terapeutik, sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. *Massage endorphine* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu.

Sesuai dengan hasil penelitian Septiasih & Mutoharoh (2019) menunjukkan tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil sebagian besar mengalami kecemasan berat 4 partisipan (80%) dan sisanya mengalami kecemasan ringan 1 partisipan (20%). Tingkat kecemasan kecemasan setelah diberikan penerapan *endorphine massage* dengan lavender oil yaitu 5 partisipan (100 %) mengalami kecemasan ringan. Menghadapi proses persalinan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, dimana mengingat proses melahirkan bayi. Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena adanya pemberian *massage endorphine* dengan lavender oil. Hal ini sesuai dengan manfaat dari *massage endorphine* yaitu mengurangi rasa sakit saat melahirkan, meningkatkan kontraksi uterus, mengendalikan perasaan frustrasi atau stress. Penelitian selanjutnya dilakukan Roniarti et al. (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Ibu Primigravida

>36 Minggu sebelum dilakukan *massage endorphine* sebagian besar memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (51,4 %), kecemasan ringan sebanyak 17 orang (48,6 %), dan tidak ada kecemasan sebanyak 0 orang (0 %). Setelah dilakukan *endorphine massage* selama 3 hari sebagian besar memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 orang (71,4 %), tidak ada kecemasan sebanyak 9 orang (25,7 %), dan kecemasan sedang sebanyak 1 orang (2,9 %).

Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Meihartati & Mariana (2018) diketahui bahwa sebelum diberikan *massage endorphin* hampir seluruhnya (85%) mengalami cemas berat. Sesudah diberikan *massage endorphin* setengahnya mengalami cemas berat sebanyak (50%). Hal ini disebabkan oleh karena adanya *massage endorphin* dan relaksasi yang ibu dapatkan. Setidaknya setelah mereka mendapatkan *massage endorphin*, sedikitnya bisa mengurangi kecemasan yang mereka alami. Sukmaningtyas et al. (2019) dalam penelitiannya dari 15 responden yang dilakukan *massage endorphin* sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%) dan sebagian kecil adalah berat sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang dilakukan *endorphine massage* sebagian besar tingkat kecemasan adalah ringan, dikarenakan *massage endorphin* merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Sehingga dengan berkurangnya rasa sakit akan dapat menurunkan kecemasan ibu saat bersalin.

Peneliti berasumsi terjadinya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III yang mendapatkan *massage endorphin* hal

ini disebabkan oleh karena dengan melakukan massage endorphin maka dapat menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan pikiran yang positif yang akhirnya dapat menjadikan pikiran menjadi rileks. Adanya pikiran nilai maka kecemasan menurun yang akan membawa dampak positif terhadap kondisi tubuh. Sesuai dengan hasil observasi pada kecemasan Ibu ditemukan sebelum mendapatkan massage endorphin ibu yang mengalami susah untuk konsentrasi, merasa sedih dan suka bangun dini hari, adanya perasaan berubah-ubah, sakit dan nyeri pada otot, kaku, adanya perasaan lemas dan muka terlihat pucat terkadang terlihat memerah, denyut jantung berdetak cepat, dilihat dari segi pernapasan sering menarik nafas panjang, terkadang juga menarik nafas secara pendek, ada perasaan mual kembung, sering kencing, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, gelisah, dan muka terlihat tegang. Setelah mendapatkan massage endorphin ternyata ibu terlihat menjadi rileks dimana pada saat ditanya Ibu bisa menjawab, perasaan sakit kepala mulai berkurang. Hal ini menandakan bahwa massage endorphin dapat menciptakan rasa tenang dan rileks sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Kontrol di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada kelompok kontrol

rata-rata = 24,08 std. deviasi = 8,762 maximum = 41 dan minimum = 15. Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian kelompok kontrol rata-rata = 19,21 std. deviasi = 5,300 maximum = 29 dan minimum = 9.

Menurut Yuliani et al. (2018) kecemasan adalah suatu kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran terhadap apa yang mungkin terjadi, saat cemas akan muncul imajinasi dalam pikiran seseorang yang akan semakin memperburuk kecemasan. Kecemasan juga dapat terjadi pada fisik maupun psikologis. Efek fisik diantaranya tubuh menggigil, keringat berlebih, jantung berdebar, sakit kepala, gelisah, tangan gemetar, otot menegang, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktifitasnya. Menurut Kretch dan Qrutch dalam Gerungan, timbulnya kecemasan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang membuat individu kurang siap menghadapi situasi baru (Gerungan, 2021). Sementara menurut Kaplan dan Saddock, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami (Kaplan & Sadock, 2019). Kondisi psikologi ibu menjelang persalinan menurut Ysmael et al. (2017) yaitu perasaan ketakutan mati yang mendalam menjelang kelahiran bayi disebut ketakutan primer seperti meningkatkan rasa panik, cemas, khawatir, dan gelisah. Ketakutan primer datang bersamaan dengan ketakutan sekunder, seperti kurangnya dukungan suami atau kondisi ekonomi sulit. Ketakutan mati bisa dikurangi dengan persiapan mental yang kuat.

Arianti & Restipa (2019), menunjukkan bahwa nilai rata-rata

tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 0,667, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 0,267. Hasil ini menyatakan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen. Sukmaningtyas et al. (2019) dalam penelitiannya dari 15 responden yang tidak dilakukan endorphine massage, sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah berat sebanyak 7 responden (46,7%) dan sebagian kecil tingkat kecemasan responden adalah tidak cemas sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat kecemasan adalah berat. Hasil ini membuktikan bahwa sebagian besar ibu hamil primipara mempunyai kecemasan pada saat menghadapi persalinan. Hal ini bisa dikarenakan pada ibu bersalin primipara biasanya merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan karena hal ini merupakan pengalaman pertama bagi responden.

Peneliti berasumsi terjadinya kecemasan pada ibu hamil trimester 3 disebabkan oleh karena adanya kekhawatiran jika pada saat melahirkan mengalami kelainan. Adanya perasaan takut mati atau kegagalan pada saat melakukan persalinan, kurang siapnya ibu dalam menghadapi persalinan, kurangnya pengalaman dan pengetahuan dapat menjadi penyebab terjadinya kecemasan. Faktor lainnya terjadi kecemasan disebabkan oleh adanya kurangnya dukungan baik dari suami ataupun faktor ekonomi yang sulit sehingga menimbulkan terjadinya kecemasan. Berdasarkan pernyataan tersebut adanya kehadiran suami dalam memberikan dukungan selama hamil dapat meningkatkan motivasi Ibu mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan,

dengan demikian kehadiran suami selama masa hamil dan melahirkan akan membawa ketentraman bagi ibu sehingga suami dapat memberikan peranan aktif dalam memberikan dukungan fisik dan dorongan mental kepada istrinya.

Efektivitas *Massage Endorphin* terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023

Hasil uji mann whitney diketahui nilai p value sebesar 0,142 > 0,05 sebelum perlakuan naga dan 0,008 > 0,05 sesudah perlakuan, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas massage endorphin terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023.

Kuswandi menyatakan bahwa massage endorphin memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan massage endorphin membuat otot dan jaringan lunak merenggang dan rileks, mengurangi ketegangan dan kram (Kuswandi, 2019). Menurut Gadysa menjelaskan bahwa selama proses massage endorphin, terjadi gerakan relaksasi dan kontraksi yang mengirim sinyal ke otak (hipotalamus), selanjutnya hipotalamus merangsang hipofisis, kemudian hipofisis merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan zat kimiawi/hormone dopamin, serotonin, oksitosin, endorphin yang berfungsi untuk relaksasi dan menurunkan kecemasan. Pada saat yang sama hipofisis mengurangi hormon kortisol, norepinefrin, epinefrin. Kondisi ini akan meningkatkan perasaan seorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas,

keseimbangan psikomotor, penurunan frekuensi detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan sirkulasi darah dan limfa sehingga homeostatis tubuh kembali seimbang yang menjadikan kecemasan menurun (Gadysa, 2017).

Kuswandi (2019) menjelaskan bahwa *massage endorphine* 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 *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. *Endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. *Endorphine massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu karena *massage endorphin* dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan. Potter & Perry (2019) menjelaskan bahwa teknik *massage endorphine* dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang mengalami rasa sakit dalam persalinan, tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat, karena pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif.

Sesuai dengan hasil penelitian Roniarti et al. (2019), et al dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hasil analisis bivariante dengan menggunakan uji T berpasangan diperoleh hasil nilai p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *massage endorphine* terhadap penurunan

tingkat kecemasan ibu hamil selama 3 hari. Hasil observasi yang didapat dari penelitian ini pada primigravida rata-rata mengalami cemas sedang dikarenakan masa inpartu merupakan hal yang asing bagi mereka. Penurunan tingkat kecemasan tersebut disebabkan karena adanya pemberian *massage endorphine* dan relaksasi yang ibu dapatkan selama 3 hari berturut-turut. Setidaknya setelah mereka mendapatkan *massage endorphine*, sedikitnya dapat mengurangi kecemasan yang mereka alami. Teknik *massage endorphine* dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan.

Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Meihartati & Mariana (2018) diketahui bahwa hasil uji alternatif wilcoxon didapatkan nilai P value 0,003. Hal ini disebabkan oleh karena adanya *endorphin massage* dan relaksasi yang ibu dapatkan. Setidaknya setelah mereka mendapatkan *endorphin massage*, sedikitnya bisa mengurangi kecemasan yang mereka alami. *Endorphin massage* merupakan sebuah terapi pijatan ringan yang cukup penting yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang persalinan. *Endorphin massage* berfokus pada pengurangan nyeri persalinan melalui terapi pijatan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menimbulkan perasaan nyaman pada saat proses persalinan.

Penelitian selanjutnya dilakukan Arianti & Restipa (2019), menunjukkan bahwa hasil uji t-test yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan p value 0,041 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat tingkat kecemasan yang bermakna

pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberi massage endorphine. Berdasarkan hal ini adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan massage endorphine. Tingkat kecemasan ibu primigravida pada kala 1 sebagian besar berasa pada tingkat kecemasan berat. Setelah pemberian endorphine massage terjadi penurunan tingkat kecemasan.

Peneliti berasumsi adanya efektivitas massage endorphine terhadap kecemasan pada ibu hamil. Hal ini disebabkan oleh karena dengan memberikan massage endorphin maka dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi rasa sakit yang biasa dialami oleh ibu hamil. Massage endorphin yang diberikan kepada ibu hamil menjadikan ibu merasa diperhatikan, disamping itu dengan melakukan massage endorphin maka ibu dapat melakukan kontrol diri terhadap ketidaknyamanan yang dialami selama hamil yang disebabkan oleh karena adanya rasa rileks setelah dilakukan massage endorphin. Teknik endorphine massage membantu memberikan rasa tenang dan nyaman baik disaat mendekati persalinan maupun proses persalinan akan berlangsung. Melalui message endorphin menjadikan otot dan jaringan lunak meregang sehingga menimbulkan relaksasi dan mengurangi ketegangan. Terjadinya relaksasi berawal dari mulai adanya message endorfin mengirimkan sinyal ke otak yaitu bagian hipotalamus, selanjutnya dari hipotalamus merangsang hipofisis, kemudian hipofisis merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan zat kimiawi salah satunya hormon endorfin sehingga dapat menimbulkan terjadinya relaksasi, melalui relaksasi ini maka kecemasan menjadi menurun. Begitu

juga hipofisis mengurangi hormon kortisol dan non epinefrin serta epinefrin, hormon ini meningkatkan perasaan terhadap rasa nyaman dan menciptakan rasa bahagia serta rasa puas. Perlu kiranya tindakan tersebut terus dilakukan selama hamil khususnya menjelang persalinan sehingga ibu hamil akan merasakan kepercayaan dirinya timbul dan siap untuk menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Terdapat efektivitas *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023 dengan nilai p value 0,008.

Saran

Ibu hamil yang mengalami kecemasan hendaknya melakukan massage endorphin untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologis dengan cara melakukan pijat pada bagian punggung kanan dan kiri dengan bentuk V selama 30 menit sehingga ibu merasa rileks.

Diharapkan pemberian massage endorphin dapat dijadikan sebagai pertimbangan bagi bidan dan tenaga kesehatan yang berada dipelayanan baik rumah sakit maupun tempat bersalin lainnya dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dan bersalin.

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi perpustakaan, dan dapat menjadi bahan masukan mengenai massage endorphin untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dan menjadi referensi materi pembelajaran terkait dengan asuhan kebidanan kompelementer untuk mengatasi kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Kala 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang. *Prosiding SainsTeKes Semnas MIPAKes UMRI*.
- Astuti, M. (2019). *Buku Pintar Kehamilan*. EGC.
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2019). Identifying the Women at Risk of Antenatal Anxiety and Depression, A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 65.
- Evayanti, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2014. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), 81-90.
- Firdaus, I. (2019). *Dampak Hebat Emosi Kesehatan*. Flashbook.
- Gadysa, G. (2017). *Persepsi Ibu Tentang Metode Massage*. Luluwika.Wordpress.Com.
- Gerungan. (2021). *Psikologi Sosial*. Refika Aditama.
- Handayani, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Ners Jurnal Keperawatan*, 10(4).
- Hawari, D. (2019). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. FKUI.
- Kaplan, & Sadock. (2019). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. EGC.
- Kartono, K. (2019). *Pangantar Metodologi Riset Sosial*. Alumni.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2018*.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). Kesehatan Mental Emosional Perempuan Klien Kanker di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(2), 169.
- Koren, Y., & Kalichman, L. (2019). Deep Tissue Massage, What Are Talking About? *Journal of Bodywork & Movement Therapies*.
- Kuswandi, L. (2019). *Hynobirting a Gentle Way to Give Birth*. Pustaka Bunda.
- Meihartati, T., & Mariana, S. (2018). Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Darul Azhar*, 5(1), 85-93.
- Moekroni, Rodiani, & Analia. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(1), 14.
- Notoatmodjo. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineke Cipta.
- Potter, & Perry. (2019). *Fundamental of Nursing: Consep, Proses and Practice*. EGC.
- Romadhoni, & Ariyosi, S. (2019). Efektifitas Endorphin Massage terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.
- Roniarti, M. P., Mulyani, N., & Diana, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan > 36 minggu dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 17(2).
- Septiasih, G., & Mutoharoh, S.

- (2019). Penerapan Endorphine Massage dengan Lavender Oil untuk Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin. *University Research Colloquium*.
- Shahhosseini, Z., Pourasghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2019). A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Mater Sociomed*, 27(3).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R dan B*. Alfabeta.
- Sukmaningtyas, Wilis, Windiarti, & Anita, P. (2019). *Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara*. Stikes Harapan Bangsa Purwokerto.
- Sulistiyawati, A. (2022). Pendampingan Ibu Hamil sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Jurnal Abdimas Madani*, 4(1).
- Usman, F. R., Kundre, R. M., & Onibala, F. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Dengan Kepatuhan Antenatal Care (ANC) Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1).
- Ysmael, F., Elizon, L., Bejoc, J., & Palompon, D. (2017). Music on The Second Stage of Labor among Women in the First Pregnancy. *International Peer Reviewed Journal*. Cebu Normal University. *International Peer Reviewed Journal*.
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia: Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 79. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3738>
- Zarlis, R. C., & Marcelina, L. A. (2022). Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara di Wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 12-17.