

Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Sartika¹, Noorlinda²

Korespondensi

E-mail : sartikaikka@gmail.com ¹⁾, noorlinda0590@gmail.com ²⁾

Program Studi Sarjana Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada^{1,2}

ABSTRAK

Tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil, khususnya menjelang persalinan, dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan kecemasan adalah pijat endorfin, yaitu terapi sentuhan ringan yang merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami dan pencipta rasa nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental one group pretest-posttest design* dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 20 responden yang merupakan ibu hamil primigravida trimester III mengikuti intervensi berupa empat sesi pijat endorfin. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan skala yang dimodifikasi dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan, dari rerata skor awal 3,5 menjadi 1,55 setelah intervensi. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pijat endorfin dan penurunan kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pijat endorfin efektif sebagai alternatif terapi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan, serta berperan dalam meningkatkan kenyamanan dan kesiapan psikologis ibu hamil.

Kata kunci: Pijat Endorphin, Kecemasan, Persalinan

ABSTRACT

High levels of anxiety during pregnancy, especially approaching childbirth, can negatively impact both maternal and fetal health. One non-pharmacological intervention that has shown potential in reducing anxiety is endorphin massage—a light-touch therapy that stimulates the release of endorphins, which act as natural pain relievers and promote a sense of comfort. This study aimed to analyze the effect of endorphin massage on anxiety levels among third-trimester primigravida mothers facing labor. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed. The study involved 20 third-trimester primigravida participants. The intervention consisted of four sessions of endorphin massage, and anxiety levels were assessed using a modified version of the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). The results indicated a significant decrease in anxiety, with the mean score dropping from 3.5 before the intervention to 1.55 after. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (< 0.05), confirming a statistically significant effect of endorphin massage on reducing anxiety. These findings suggest that endorphin massage is an effective non-pharmacological method to lower anxiety levels and enhance maternal psychological preparedness and comfort prior to childbirth.

Kata kunci: Endorphin Massage, Anxiety, Labor

PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat dan kondisi yang aman serta keadaan emosi yang memuaskan baik bagi ibu maupun janin adalah tujuan yang diharapkan dari asuhan kebidanan pada ibu hamil. Namun masih belum banyak ibu-ibu hamil yang mengetahui cara agar kehamilannya dapat berjalan dengan baik dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kehamilannya, terutama bagi ibu yang hamil anak pertama hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan (W. N. I. Sari, 2018)

Kehamilan dan persalinan pada dasarnya merupakan proses alami dalam kehidupan seorang perempuan, namun tetap memiliki potensi menimbulkan risiko terhadap kesehatan ibu. Risiko tersebut dapat berujung pada meningkatnya angka morbiditas dan mortalitas jika tidak diantisipasi dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan baik secara fisik maupun psikologis guna mengurangi kemungkinan terjadinya kondisi patologis selama masa kehamilan hingga persalinan. Di Indonesia, tren peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih menjadi tantangan serius yang memerlukan perhatian intensif dari berbagai pihak setiap tahunnya (Kemenkes, 2023)

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), sebanyak 373 juta ibu hamil tercatat, dengan sekitar 28,7% di antaranya—setara dengan 107 juta—mengalami kecemasan menjelang persalinan. Angka ini mencerminkan tingginya prevalensi gangguan kecemasan selama masa kehamilan, khususnya menjelang proses persalinan. Di Indonesia, sekitar 87% ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan pra persalinan. Penelitian oleh Wulandara *et al.*, (2022) yang meneliti ibu hamil primigravida menunjukkan distribusi tingkat kecemasan sebagai berikut: 22,5% mengalami kecemasan ringan, 30% mengalami kecemasan sedang, 27,5%

mengalami kecemasan berat, dan 20% berada pada tingkat kecemasan sangat berat. Fenomena serupa juga ditemukan di Provinsi Jawa Tengah, di mana sekitar 42,8% ibu hamil melaporkan mengalami kecemasan menjelang persalinan. Di tingkat kabupaten, data dari Kabupaten Cilacap mengindikasikan bahwa 28,75% ibu hamil mengalami kecemasan menghadapi persalinan (Wulandara *et al.*, 2022).

Tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil, khususnya selama trimester pertama, dapat memicu peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol. Jika hormon ini diproduksi secara berlebihan, maka dapat menembus plasenta dan mencapai cairan ketuban, yang kemudian berpotensi memengaruhi kesehatan janin. Dampaknya antara lain pertumbuhan janin yang terlalu cepat, gangguan pada perkembangan otak, serta penurunan suplai oksigen ke janin. Reaksi stres psikologis selama masa kehamilan juga diketahui memberikan dampak fisiologis yang signifikan terhadap proses persalinan. Menjelang kelahiran, sebagian besar ibu – baik yang sedang mengalami kehamilan pertama maupun yang sudah memiliki pengalaman melahirkan – umumnya mengalami kecemasan dan kepanikan. Rasa cemas ini biasanya dipicu oleh ketidakpastian yang dirasakan selama menantikan persalinan dan bayangan akan kemungkinan komplikasi atau pengalaman yang menakutkan saat proses melahirkan. Keadaan ini lebih sering terjadi pada ibu hamil primigravida yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya (Wulandara *et al.*, 2022).

Prihartini *et al* menyatakan bahwa (2025) menemukan bahwa penderitaan seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk lingkungan sekitar dan adanya dukungan keluarga. Individu tertentu yang menderita nyeri sering kali mengandalkan teman dekat atau anggota keluarga untuk mendapatkan bantuan, perlindungan, atau dukungan. Kecemasan

dan ketakutan dapat dikurangi dengan kehadiran orang-orang terkasih meskipun nyeri terus-menerus dialami.

Untuk mengurangi tingkat kecemasan selama masa kehamilan, diperlukan adanya kolaborasi yang baik antara ibu hamil dan tenaga kesehatan. Hal ini dapat diwujudkan melalui pemberian informasi yang memadai kepada ibu selama periode kehamilan. Salah satu strategi yang dapat diterapkan oleh ibu hamil untuk menunjang kesejahteraan fisik dan mental, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan adalah dengan rutin mengikuti senam hamil (Y. Sari, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah melalui pelaksanaan senam hamil, penggunaan aromaterapi, serta teknik pijat disertai relaksasi, seperti pijat endorfin yang diketahui mampu merangsang hormon kebahagiaan. Massage endorpin merupakan terapi sentuhan dan pemijatan ringan, dan dinilai cukup penting diberikan kepada ibu hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. (Karuniawati, 2020)

Keadaan psikologis ibu yang tidak kondusif dapat menjadi faktor penghambat dalam proses persalinan. Perasaan cemas yang berlebihan, kekhawatiran yang tidak beralasan, serta rasa takut yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi stres. Stres tersebut menyebabkan ketegangan otot di seluruh tubuh, termasuk otot-otot pada jalan lahir yang menjadi kaku dan sulit untuk meregang. Ketidakseimbangan emosi ini juga dapat memperparah sensasi nyeri yang dirasakan ibu selama proses persalinan (Yanuarini et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Widiastini, (2016), sebagaimana dikutip dalam studi Wulandara et al., (2022),

menunjukkan bahwa teknik Massage Endorphin memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Hasil penelitian tersebut dilaksanakan di Puskesmas Denpasar Utara III dan menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan intervensi Massage Endorphin mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima perlakuan serupa. Dengan demikian, intervensi ini terbukti berpengaruh dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningtyas dan Windiarti, (2016) meneliti pengaruh pijatan endorfin terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa dari total responden, terdapat 15 orang (50%) yang menerima maupun tidak menerima intervensi pijatan endorfin oleh anggota keluarga mereka. Dari kelompok yang tidak mendapatkan pijatan endorfin, mayoritas (45,7%) menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, pada kelompok yang menerima pijatan endorfin, sebagian besar (46,7%) mengalami kecemasan pada tingkat ringan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian pijatan endorfin cenderung menurunkan tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara, dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkannya (Rojamah & Z., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2024 di Puskesmas Pagerageung, diperoleh informasi dari hasil wawancara terhadap empat orang ibu hamil bahwa mayoritas responden mengalami perasaan takut dan cemas ketika membayangkan proses persalinan. Kecemasan tersebut muncul karena selama masa kehamilan mereka telah merasakan berbagai ketidaknyamanan dan rasa sakit, sehingga menimbulkan kekhawatiran yang lebih besar terhadap

proses melahirkan. Namun, setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi, para ibu mulai merasakan ketenangan, kenyamanan, serta penurunan tingkat kecemasan secara bertahap.

Fenomena ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh terapi alternatif dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi pembaca dalam mengevaluasi temuan yang telah ada serta memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan intervensi non-farmakologis dalam bidang kebidanan. Untuk itu, penting bagi penulisan naskah ini untuk didukung oleh literatur yang relevan dan kredibel guna memperkuat landasan teoritis dan hasil penelitian yang akan disajikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengkaji fenomena berdasarkan data numerik dan dianalisis secara statistik guna memperoleh pemahaman objektif terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif tersebut mengadopsi metode pra-eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu suatu bentuk desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan tes awal (pretest), kemudian memperoleh intervensi, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest), tanpa adanya kelompok pembanding (kontrol) (Firdaus & Zamzam, 2018).

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan 20 responden yang merupakan ibu hamil primigravida pada trimester ketiga. Jumlah sampel ini dipilih dengan mempertimbangkan keterwakilan populasi serta kelayakan untuk dianalisis

secara statistik. Intervensi yang diberikan berupa terapi pijat endorfin yang ditujukan untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan. Prosedur terapi dilakukan secara berkelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri dari lima orang ibu hamil. Setiap partisipan mengikuti sesi terapi sebanyak empat kali pertemuan, yang masing-masing berlangsung selama 15 hingga 30 menit.

Untuk mengukur tingkat kecemasan, digunakan instrumen berupa skala kecemasan ibu hamil yang telah dimodifikasi dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)* yang dikembangkan oleh Hawari. Skala ini mencakup 14 indikator gejala kecemasan yang relevan dengan kondisi psikologis ibu hamil, dan telah disesuaikan agar dapat memberikan gambaran objektif terhadap perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Umur		
	Usia tidak berisiko	13	65
	Usia berisiko	7	35
Total		20	100
2	Pendidikan		
	Dasar	1	5

No	Karakteristik	F	%
	Menengah	15	75
	Tinggi	4	20
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil karakteristik responden penelitian yaitu sebagian besar dalam kategori usia yang tidak berisiko yaitu 13 responden (65%) dan 7 responden (35%) kategori usia berisiko dengan usia terendah responden pada usia 17 tahun dan usia tertua yaitu 27 tahun. Sebagian besar responden pendidikan menengah (SMP-SMA) sebanyak 15 responden (75%), 4 responden (20%) pendidikan tinggi dan 1 responden (5%) pendidikan dasar.

2. Analisa Univariat

a. Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan Pijat Endorpin

Tabel 2 distribusi frekuensi Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan Pijat Endorpin

No	Kecemasan	F	%	Mean	Median	Min-Max
1	Tidak ada	1	5	3,45	4,00	1-5
2	Cemas ringan	4	20			
3	Cemas sedang	4	20			
4	Cemas berat	7	35			
5	Cemas berat sekali	4	20			
Total		20	100			

Sebelum dilakukan pijat endorpin didapatkan data tentang kecemasan responden dalam menghadapi persalinan yaitu terbanyak pada kecemasan berat sebanyak 7 responden (35%), kecemasan berat sekali 4 responden (20%), kecemasan sedang 4 responden (20%), kecemasan ringan 4 responden (20%) dan 1 responden yang tidak mengalami kecemasan. Dari hasil analisa didapatkan data nilai mean 3,5 dengan nilai minimum 1 dan maksimal 5.

b. Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III setelah dilakukan Pijat Endorpin

Tabel 3 Distribusi Frekuensi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil primigravida trimester III setelah dilakukan Pijat Endorpin

No	Kecemasan	F	%	Mean	Median	Min-Max
1	Tidak ada	9	45	1,55	2,00	1-2
2	Cemas ringan	11	55			
3	Cemas sedang	0	0			
4	Cemas berat	0	0			
5	Cemas berat sekali	0	0			
Total		20	100			

Setelah dilakukan pijat endorpin kategori kecemasan responden telah berangsur menurun ditandai dengan didapatkan hasil 11 responden (55%) mengalami nyeri ringan dan 9 responden (45%) sudah tidak mengalami kecemasan. Dengan nilai mean 1,55, nilai minimal 1 dan nilai maksimal 2. Dari 4 responden yang sebelumnya dalam kategori kecemasan sangat berat, setelah diberikan pijat endorpin menurun menjadi 2 responden dengan kecemasan sedang dan 2 responden dalam kecemasan ringan.

3. Analisa Bivariat

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.
Kecemasan sebelum	0,904	20	0,000
Kecemasan sesudah	0,637	20	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dilakukan dengan pendekatan statistik nonparametrik menggunakan uji Wilcoxon melalui perangkat lunak SPSS versi 24.

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon

Kecemasan	Mean	Beda mean	Min - Max	<i>P value</i>
Sebelum	3,45	1,9	1-5	0,000
Sesudah	1,55		1-2	

Dari tabel 5 didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu nilai p value = 0,000 $< \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan

Sebelum intervensi pijat endorfin dilakukan, diperoleh data terkait tingkat kecemasan responden dalam menghadapi proses persalinan. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 7 orang (35%). Sebanyak 4 responden (20%) berada pada kategori kecemasan sangat berat, 4 responden (20%) mengalami kecemasan sedang, dan 4 lainnya (20%) tergolong kecemasan ringan. Hanya satu responden (5%) yang tidak menunjukkan tanda-tanda kecemasan. Berdasarkan analisis deskriptif, nilai rata-rata (mean) kecemasan berada pada angka 3,5 dengan rentang nilai minimum 1 dan maksimum 5.

Tingginya tingkat kecemasan pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh

perubahan fisiologis dan psikologis yang dipicu oleh fluktuasi hormon selama masa kehamilan. Perubahan hormonal tersebut berdampak pada kondisi emosional ibu, sehingga memicu gejala seperti peningkatan sensitivitas, penurunan motivasi, kecemburuan, stres, hingga kecemasan. Faktor ini diperburuk oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang transformasi fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Salah satu bentuk kecemasan yang kerap dialami oleh ibu hamil adalah kekhawatiran menghadapi proses persalinan, rasa nyeri akibat kontraksi, serta ketakutan terkait kondisi janin saat dilahirkan—apakah normal atau tidak. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres tersendiri bagi ibu. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut, ibu hamil dianjurkan melakukan latihan fisik dan mental secara teratur. Salah satu bentuk latihan fisik yang

direkomendasikan adalah senam hamil, yang terbukti dapat membantu menstabilkan kondisi emosional dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan.

Berdasarkan temuan penelitian ini, diketahui bahwa sebagian ibu hamil belum memiliki pemahaman yang memadai terkait kondisi kehamilan pada trimester ketiga, serta belum merasakan manfaat pijat endorfin yang berfungsi untuk memberikan efek relaksasi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan yang tergolong sedang pada sebagian besar ibu hamil. Faktor usia juga diduga memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dereje et al., (2017), yang mengungkapkan bahwa perempuan berusia 30–34 tahun dan di atas 35 tahun memiliki kemungkinan masing-masing sebesar 1,52 kali dan 1,42 kali lebih besar untuk memiliki pengetahuan selama masa kehamilan dibandingkan dengan perempuan berusia di bawah 30 tahun.

Secara teoritis, kecemasan dipahami sebagai bentuk emosi dan pengalaman subjektif yang tidak dapat diamati secara langsung karena tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan sering muncul akibat ketidaktahuan atau ketidaksiapan menghadapi pengalaman baru, seperti pertama kali masuk sekolah, menjalani operasi, melahirkan, atau memulai pekerjaan baru (Harismayanti et al., 2023).

Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wulandara et al., (2022), yang mengkaji pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menyongsong proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum pelaksanaan pijat endorfin berada pada kategori

sedang. Kecemasan ini muncul karena berbagai faktor, termasuk ketidaknyamanan akibat perut yang membesar menjelang persalinan, ketakutan menghadapi proses melahirkan, serta tidak adanya intervensi pijat endorfin yang dapat memberikan efek menenangkan.

2. Tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan

Setelah dilakukan intervensi berupa pijat endorfin, tingkat kecemasan pada responden menunjukkan penurunan yang signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 11 responden (55%) mengalami penurunan kecemasan menjadi kategori nyeri ringan, sementara 9 responden (45%) tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan. Rata-rata nilai kecemasan tercatat sebesar 1,55 dengan nilai minimum 1 dan maksimum 2. Dari empat responden yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sangat berat, dua di antaranya mengalami penurunan ke tingkat kecemasan sedang dan dua lainnya ke tingkat ringan setelah menerima terapi pijat endorfin.

Penurunan kecemasan ini diduga berkaitan dengan terjalinnya komunikasi positif antara ibu hamil dan tenaga kesehatan selama pelaksanaan pijat endorfin. Komunikasi tersebut memberikan rasa tenang dan kesiapan mental bagi ibu dalam menghadapi proses persalinan serta menumbuhkan kenyamanan selama tindakan pemijatan berlangsung.

Endorfin merupakan jenis polipeptida yang bekerja dengan cara berikatan pada reseptor saraf di otak untuk meredakan nyeri. Zat ini berfungsi serupa dengan analgesik alami tubuh, bekerja melalui reseptor opioid untuk mengurangi rasa sakit secara umum. Reseptor-reseptor ini ditemukan di otak, sumsum tulang belakang, serta pada ujung saraf lainnya. Endorfin diproduksi

secara alami oleh tubuh, terutama dalam kondisi tertentu seperti aktivitas seksual, kehamilan, proses persalinan, dan menyusui. Pelepasan endorfin tersebut dipicu oleh hormon oksitosin. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan zat adiktif seperti opioid dapat menghambat produksi endorfin dan berkontribusi terhadap munculnya gejala postpartum blues (Wulandara et al., 2022)

Beberapa manfaat pijat endorfin meliputi: (1) menurunkan tingkat stres dan kecemasan selama kehamilan, (2) mengurangi ketidaknyamanan fisik, (3) meningkatkan produksi hormon endorfin yang bermanfaat bagi ibu dan janin, serta (4) membantu ibu memperoleh kualitas istirahat atau tidur yang lebih baik. Hasil penelitian sebelumnya yang berjudul Efektivitas Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja, Kabupaten Lebak, Banten Tahun 2023, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pemberian pijat endorfin dan penurunan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan nilai signifikansi sebesar 0,008. Hal ini menegaskan efektivitas pijat endorfin dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Rahayu & Sutarno, 2024).

Penerapan teknik endorphine massage memberikan manfaat signifikan dalam upaya mengatasi kecemasan dan menurunkan nyeri selama proses persalinan melalui pendekatan nonfarmakologis. Teknik ini merupakan bentuk terapi sentuhan lembut yang diberikan kepada ibu hamil menjelang maupun saat proses kelahiran. Pijat endorphine dapat memicu rasa tenang dan nyaman bagi ibu yang sedang menghadapi proses persalinan. Hal ini dikarenakan endorfin, yaitu senyawa alami dalam tubuh yang berasal dari gabungan kata endogenous dan morphine, merupakan protein yang diproduksi oleh sel saraf serta memiliki fungsi sebagai

analgesik alami. Stimulasi melalui pijatan ringan ini mampu merangsang pelepasan endorfin, yang berperan sebagai pereda nyeri dan pencipta rasa nyaman bagi tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Murdiningsih et al., (2022) menunjukkan bahwa intervensi berupa endorphine massage memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester pertama. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dengan demikian, terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Selain itu, pada ibu primigravida yang berada dalam tahap persalinan kala I, ditemukan bahwa mayoritas mengalami kecemasan berat sebelum diberikan pijatan endorfin. Namun setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan kecemasan yang signifikan menuju tingkat yang lebih ringan. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik pijat endorphine mampu menciptakan rasa nyaman serta secara efektif menurunkan kecemasan ibu selama proses persalinan.

3. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari terapi pijat endorfin terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Pagerageung, Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2024. Setelah intervensi dilakukan, tercatat adanya penurunan rerata skor kecemasan

sebesar 1,9 poin.

Efektivitas terapi ini berkaitan dengan kemampuan pijat endorfin dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang pada ibu hamil, serta terjalinnya komunikasi interpersonal yang positif antara tenaga kesehatan dengan pasien. Interaksi tersebut turut berperan dalam menurunkan kecemasan yang dialami ibu hamil. Sebagian besar responden menyatakan mengalami kondisi psikologis yang lebih stabil, seperti perasaan rileks, santai, serta kenyamanan selama masa kehamilan menjelang persalinan. Penurunan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh pemahaman ibu terhadap manfaat pijat endorfin yang disampaikan oleh tenaga kesehatan selama proses pemberian terapi.

Terapi pijat endorfin sendiri merupakan bentuk stimulasi ringan melalui sentuhan yang diyakini penting untuk diberikan pada masa akhir kehamilan hingga menjelang persalinan. Prosedur ini dapat memicu pelepasan senyawa endorfin—zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai analgesik dan memberikan efek menenangkan. Endorfin diketahui memiliki berbagai manfaat fisiologis,

seperti mengatur produksi hormon, meredakan nyeri kronis, serta mengelola stres. Zat ini juga dapat dilepaskan melalui aktivitas relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi.

Untuk mengurangi kecemasan secara optimal, diperlukan kolaborasi aktif antara tenaga kesehatan dan ibu hamil dalam memberikan edukasi terkait proses kehamilan dan persiapan persalinan. Salah satu cara yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kesiapan mental dan fisik adalah melalui terapi pijat endorfin, yang berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan ketenangan menjelang persalinan (Wulandara et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknik pijat endorfin efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida kala I. Terapi ini tidak hanya membantu dalam mengontrol emosi dan mengurangi ketidaknyamanan, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan jasmani dan psikologis ibu hamil selama menjelang proses melahirkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi pijat endorfin, mayoritas ibu hamil primigravida trimester III mengalami tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi persalinan, dengan rerata skor kecemasan sebesar 3,5. Setelah dilakukan terapi pijat endorfin, terjadi penurunan signifikan pada tingkat kecemasan responden, yang ditunjukkan oleh

penurunan rerata menjadi 1,55, di mana 55% responden mengalami kecemasan ringan dan 45% tidak lagi mengalami kecemasan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat endorfin terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

DAFTAR PUSTAKA

Dereje, T., Muluneh, S., Kebebe, B., & Benti, N. (2017). Knowledge of obstetric danger signs and associated factors among pregnant women

attending antenatal care at selected health facilities in Illu Ababor zone, Oromia National Regional State, south-west Ethiopia. *International Journal of Nursing and Midwifery*,

- 9(3).
<https://doi.org/10.5897/ijnm2016.0230>
- Firdaus, & Zamzam, F. (2018). *Aplikasi Metodologi Peneitian*. Depublish.
- Harismayanti, H., Retni, A., Modjo, D., & Camaru, N. A. P. (2023). Hubungan Pendampingan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Inpartu Di Ruang Bersalin Rsia Siti Khadijah Kota Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4).
<https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21206>
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta.
- Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 4(1).
<https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.256>
- Murdiningsih, M., Suryani, J., & Wahyuni, S. (2022). Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 293–298.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1200>
- Prihartini, A. R., Rachmawati, L., & Sari, O. H. (2025). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Perineal Suture Pain among Postpartum Women. *International Journal of Natural and Health Sciences*, 3(1), 351–360.
<https://doi.org/10.59890/ijnhs.v3i1.119>
- Rahayu, E., & Sutarno, M. (2024). Efektivitas Massage Edorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3).
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11028>
- Rojaâ€TMah, R., & Z., K. S. R. R. S. N. F. A. N. M. M. J. N. (2021). Pendidikan Dan Pelatihan Kader Tentang Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin. *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 118–124.
- Sari, W. N. I. (2018). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Mlati Ii Sleman*.
<https://digilib.unisayogya.ac.id/4273/1/NASKAH>
- Sari, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*.
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektitivas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7.
- Widiastini, L. P. (2016). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. *Media Informasi*, 18(2).
<https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.44>
- Yanuarini, T. A., Rahayu, D. E., & Hardiati, H. S. (2017). Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1).
<https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.28>