

Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Gravida 1 di Puskesmas Maracang Tahun 2024

Deka Friska*, Elly Masliyah

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Indonesia

Email: dekafriska@polbap.ac.id*

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil, terutama trimester ketiga pada Gravida 1, dapat memengaruhi kualitas persalinan. Pijat endorfin merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang bertujuan merangsang pelepasan endorfin untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Maracang. Penelitian menggunakan Quasi-Experimental dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design, melibatkan 30 responden. Tingkat kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (60,0%). Setelah intervensi pijat endorfin, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan, dengan mayoritas responden mengalami kecemasan ringan (63,4%). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,000, menandakan pijat endorfin memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Pijat endorfin efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III Gravida 1 di Puskesmas Maracang tahun 2024. Bidan disarankan menggunakan pijat endorfin sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu hamil, serta memberikan edukasi terkait manajemen kecemasan selama kehamilan kepada ibu hamil dan keluarganya.

Perdarahan: Ibu hamil, kecemasan, pijat endorfin, Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS).

Abstract

Anxiety in pregnant women, especially the third trimester on Gravidia 1, can affect the quality of labor. Endorphin massage is one of the non-pharmacological therapies that aims to stimulate the release of endorphins to provide a relaxing effect and reduce anxiety. This study aims to determine the effect of endorphin massage on anxiety of pregnant women in the third trimester at the Maracang Health Center. The study used Quasi-Experimental with a Pretest-Posttest Control Group Design, involving 30 respondents. Anxiety levels were measured before and after the intervention using the Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS). Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate anxiety (60.0%). After the endorphin massage intervention, there was a significant decrease in anxiety levels, with the majority of respondents experiencing mild anxiety (63.4%). Statistical tests showed a p-value of 0.000, indicating that endorphin massage has a significant influence on reducing anxiety in pregnant women in the third trimester. Endorphin massage is effective in reducing anxiety for pregnant women in the third trimester Gravidia 1 at the Maracang Health Center in 2024. Midwives are advised to use endorphin massage as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety in pregnant women, as well as provide education related to anxiety management during pregnancy to pregnant women and their families.

Keywords: Pregnant women, anxiety, endorphin massage, Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS).

PENDAHULUAN

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI) (Anisykurlillah & Supit, 2023). Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2017. Terjadi penurunan AKI di Indonesia dari 390 pada tahun 1991

menjadi 305 pada tahun 2020 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Adapun jumlah kehamilan di Indonesia setiap tahunnya cenderung tidak mengalami peningkatan dan berada di kisaran 5 juta, pada tahun 2022 tercatat jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.324.562 orang. Sedangkan jika dibanding tahun sebelumnya yaitu tahun 2021 sebanyak 5.355.710 orang dan pada tahun 2020 sebanyak 5.285.759 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

AKI di provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 sebanyak 823 orang dari jumlah ibu hamil sebanyak 971.458 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023). Adapun jumlah kematian ibu di Kabupaten Purwakarta pada tahun 2023 sebanyak 17 orang yang disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan sebanyak 9 orang (52.94%), perdarahan sebanyak 6 orang (35.2%), penyakit jantung sebanyak 1 orang (5.8%), dan post sectio caesarea sebanyak 1 orang (5.8%). (Dinas Kesehatan Kabupaten Purwakarta, 2024).

Adapun jumlah ibu hamil di Puskesmas Maracang Kabupaten Purwakarta tahun 2023 sebanyak 815 orang dan mengalami kenaikan dibanding tahun 2022 yaitu sebanyak 618 orang. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan jumlah persalinan dari tahun 2022-2023.

Upaya untuk mencegah kematian terutama pada ibu hamil maka perlu meningkatkan pelayanan kebidanan pada masa kehamilan. Kehamilan merupakan rangkaian peristiwa yang membutuhkan perhatian ekstra, karena banyak perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikis sehingga perlu adanya kesiapan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, 2018).

Setiap ibu hamil akan merasakan perubahan pada dirinya antara lain perubahan tubuh, yang meliputi keseluruhan organ baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan. Selain itu, setiap ibu hamil juga akan mengalami perubahan psikis, menjadi lebih labil dan emosional, yang dapat menimbulkan kecemasan khususnya pada ibu hamil pertama (Anderson & Cacola, 2017; Biaggi et al., 2016). Akibat dari munculnya rasa cemas ini adalah meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga pada orang lain (Ayers & Shakespeare, 2019; Dennis et al., 2017). Kecemasan selama kehamilan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga berhubungan dengan risiko komplikasi persalinan dan perkembangan bayi (Faisal-Cury & Menezes, 2021; Goodman et al., 2021).

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu yang wajar bagi setiap calon ibu, namun tidak semua ibu hamil siap menghadapi persalinan. Persalinan bagi beberapa ibu hamil masih menjadi suatu peristiwa yang menakutkan. Kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan sering dijumpai terutama ibu yang baru pertama kali mengalaminya (Field, 2017; Martini et al., 2020). Tingginya tingkat kecemasan menjelang persalinan dapat memengaruhi proses kelahiran dan kesejahteraan psikologis ibu (Alipour et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan prenatal berdampak pada meningkatnya risiko intervensi medis dan komplikasi persalinan (Rouhe et al., 2015; Rathfisch et al., 2017).

Kecemasan atau anxiety pada ibu hamil menghadapi persalinan dapat dipicu karena adanya stressor yakni respon alami tubuh terhadap stimulus sehingga ibu mengalami rasa takut, khawatir, dan tidak nyaman terhadap sesuatu. Bila kecemasan sudah mengganggu pada ibu hamil maka dapat mempengaruhi terhadap proses persalinan (Manuaba, 2017). Kecemasan ibu

hamil menjelang persalinan dapat dipengaruhi oleh faktor internal meliputi usia, pendidikan, paritas, pengetahuan, dan tipe kepribadian. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa dukungan suami, peran tenaga kesehatan, aktifitas fisik, informasi yang adekuat, dan terapi seperti pemberian aromaterapi atau pijat (Rukiyah, 2018).

Salah satu cara penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah dengan endorphin massage. Endorphin massage merupakan pijatan terapeutik yang perlu diberikan kepada ibu hamil terutama ketika memasuki usia kehamilan 36 minggu hingga menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan endorphin massage dapat secara langsung merangsang tubuh melalui permukaan kulit untuk melepaskan hormon endorfin. Beberapa manfaat dari pijat ini adalah menciptakan perasaan nyaman dan merelaksasi tubuh (Mardalena, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian (Aulya dkk., 2021) mengenai di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian endorphin massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Juga penelitian (Miarso dkk., 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian endorphin massage, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada seluruh partisipan. Demikian juga dengan penelitian (Mirazanah dkk., 2021) bahwa terdapat perbedaan rerata skor tingkat kecemasan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi 0,001.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Maracang yang sedang mengikuti kelas antenatal terhadap 15 orang, 8 orang diantaranya mengalami kecemasan ringan, 3 orang diantaranya mengalami kecemasan sedang, dan 4 orang diantaranya mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan hal tersebut penulis memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai "Pengaruh Endorphin massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Gravida 1 di Puskesmas Maracang Tahun 2024". Penelitian ini memiliki kebaruan dalam fokusnya pada ibu hamil trimester III Gravida 1 di Puskesmas Maracang, Kabupaten Purwakarta, dengan pendekatan quasi-experimental dan desain Pretest-Posttest Control Group. Lokasi penelitian dipilih karena belum ada studi serupa sebelumnya, sementara populasi target adalah ibu hamil pertama yang rentan mengalami kecemasan tinggi akibat kurangnya pengalaman persalinan. Penggunaan Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) sebagai alat ukur kecemasan juga menjadi nilai tambah, memastikan hasil yang terukur dan objektif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh endorphin massage terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III Gravida 1 serta menilai efektivitasnya sebagai intervensi non-farmakologis. Dari segi manfaat, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan memperkaya bukti ilmiah tentang terapi non-farmakologis dalam kebidanan. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan intervensi yang aman dan mudah, membantu ibu hamil menghadapi persalinan dengan lebih tenang, serta mendorong kebijakan kesehatan untuk mengintegrasikan terapi ini dalam pelayanan antenatal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan mendukung persalinan yang lebih lancar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental dengan one group pretest posttest design. Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui sejauh mana kecemasan ibu. Setelah diberikan tes awal, selanjutnya kepada ibu tersebut diberikan perlakuan, yaitu endorphin massage. Perlakuan dilakukan sesuai dengan SOP. Setelah selesai memberikan perlakuan, selanjutnya kepada ibu diberikan tes akhir (posttest) untuk mengetahui sejauh mana pengaruh endorphin massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Gravida 1.

Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III Gravida 1 yang memeriksakan kehamilan di puskesmas tersebut, dengan sampel sebanyak 30 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu seperti usia kehamilan 28-40 minggu, kehamilan pertama, dan kesediaan berpartisipasi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian dimulai dengan pengukuran baseline (pretest), dilanjutkan dengan intervensi endorphin massage selama 20-30 menit sebanyak 2 kali per minggu selama .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Gambaran umum responden dalam penelitian ini yaitu jumlah responden penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil Trimester III Gravida I yang mengalami kecemasan yang diberikan intervensi endorphine massage. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada saat penelitian.

Karakteristik responden berdasarkan umur dibagi menjadi tiga kategori: <20 tahun, 20-35 tahun, dan >35 tahun. Sebagian besar responden berusia antara 20-30 tahun yaitu 25 orang (66,6 %), kemudian responden berusia di atas 35 tahun sebanyak lima orang (16,7%) dan lima orang responden (16,7%) berusia dibawah 20 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dibagi menjadi tiga yaitu SD/SMP, SMA / SMK dan Perguruan Tinggi. Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 12 orang (40,0%), kemudian responden yang berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak sepuluh orang (33,3%) dan terakhir ada delapan orang responden (26,7%) yang berpendidikan SD/SMP.

Analisis Hasil Pengukuran Kecemasan

Berdasarkan hasil pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi endorphin massage, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan responden. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (50,0%) dan berat (26,7%) dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 65 (Tabel 5.3). Temuan ini konsisten dengan penelitian Rukiyah (2018), yang menemukan bahwa kecemasan pada ibu hamil trimester III, terutama pada kehamilan pertama, seringkali dipicu oleh ketakutan terhadap persalinan dan perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Selain itu, kecemasan meningkat karena kurangnya pengalaman langsung dalam menghadapi persalinan (Manuaba, 2018).

Setelah intervensi, terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan, dengan 40,0% responden tidak mengalami kecemasan dan 40,0% mengalami kecemasan ringan

(Tabel 5.4). Hasil ini sejalan dengan penelitian Field (2020) yang menyatakan bahwa endorphin massage dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Penurunan kecemasan ini menunjukkan bahwa endorphin massage efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini dikonfirmasi oleh Mardalena (2023) yang menemukan bahwa pijatan endorphin berpengaruh langsung pada penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil analisis statistik menggunakan uji t-berpasangan menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 65, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 45, dengan mean difference sebesar 20 (Tabel 5.5). Nilai t-value sebesar 7,80 dan p-value 0,000 menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa endorphin massage memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III Gravida I. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Aulya & Siti (2021), yang menyatakan bahwa pijatan relaksasi dapat menurunkan hormon stres kortisol dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang berperan dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian ini mendukung temuan Mardalena (2023), yang menyatakan bahwa endorphin massage efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Secara internasional, penelitian Field (2020) juga menemukan bahwa pijatan prenatal secara signifikan mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Studi ini memperkuat bukti bahwa endorphin massage merupakan metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan selama kehamilan, terutama pada ibu hamil trimester III yang menghadapi persalinan pertama.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi penyedia layanan kesehatan ibu hamil. Endorphin massage dapat diterapkan sebagai metode non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penggunaan pijatan ini tidak hanya membantu menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan, tetapi juga dapat berkontribusi pada proses persalinan yang lebih tenang dan lancar. Implementasi endorphin massage di puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya dapat meningkatkan kualitas layanan kesehatan ibu hamil di Indonesia, dengan memberikan pendekatan alternatif dalam manajemen kecemasan tanpa harus bergantung pada intervensi farmakologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh endorphin massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Gravida I di Puskesmas Maracang, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang hingga berat dengan skor rata-rata 65, namun setelah diberikan endorphin massage secara teratur, terjadi penurunan signifikan dimana 80% responden mengalami penurunan kecemasan ke kategori ringan atau bahkan tidak cemas, dengan skor rata-rata 45. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan (p-value 0,000), mengkonfirmasi efektivitas terapi ini. Karakteristik responden yang didominasi usia 20-35 tahun dengan pendidikan menengah juga turut mempengaruhi keberhasilan intervensi, dimana tingkat pendidikan yang memadai membantu pemahaman dan penerimaan terhadap terapi ini. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar: (1) Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya dapat mempertimbangkan untuk memasukkan endorphin massage sebagai terapi rutin dalam pelayanan antenatal care, khususnya untuk ibu hamil trimester III; (2) Tenaga

kesehatan, khususnya bidan, perlu mendapatkan pelatihan teknis tentang pemberian endorphin massage yang benar dan standar; (3) Perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada ibu hamil dan keluarga tentang manfaat terapi non-farmakologis ini; (4) Untuk penelitian selanjutnya, dapat dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan periode follow up yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang; serta (5) Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain randomized controlled trial untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini. Implementasi rekomendasi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil dan menurunkan angka kecemasan menjelang persalinan.

REFERENSI

- Alipour, Z., Lamyian, M., Hajizadeh, E., & Vafaei, H. (2018). The relationship between anxiety and fear of childbirth in nulliparous women. *Women and Birth*, 31(2), e123–e129. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2017.07.002>
- Anderson, L. S., & Cacola, P. (2017). Perinatal anxiety: Implications and interventions for childbearing women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46(2), 171–182. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2016.11.017>
- Anisykurlillah, R., & Supit, P. W. E. (2023). Evaluasi Pembangunan Kesehatan Dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Bayi Di Kabupaten Malang. *Journal Publicuho*, 6(1), 257–266.
- Aulya. (2021). [Judul penelitian tentang pengaruh endorphin massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Walantaka Serang]. [Nama jurnal], [Volume(Issue)], [halaman]. [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI])
- Ayers, S., & Shakespeare, J. (2019). *Perinatal mental health: Theory, research and practice*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108235616>
- Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S., & Pariante, C. M. (2016). Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 191, 62–77. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.014>
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Purwakarta. (2024). *Profil kesehatan Kabupaten Purwakarta tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Purwakarta.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Faisal-Cury, A., & Menezes, P. R. (2021). Antenatal anxiety and depression: Risk factors and impact on pregnancy outcomes. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 131–134. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1564>
- Field, T. (2017). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 49, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.08.008>
- Goodman, J. H., Watson, G. R., & Stubbs, B. (2021). Anxiety disorders in pregnant and postpartum women: Prevalence and risk factors. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.001>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Martini, J., Petzoldt, J., Einsle, F., Beesdo-Baum, K., Höfler, M., & Wittchen, H. U. (2020). Risk factors and course patterns of anxiety and depressive disorders during pregnancy and after delivery: A prospective-longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 263, 392–403. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.165>

- Rathfisch, G., Gungor, I., Kizilkaya Beji, N., Comert, I. T., & Tekirdag, A. I. (2017). Prenatal education decreases childbirth fear, anxiety, and postpartum depression. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(3), 203–210. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2016.1244529>
- Rouhe, H., Salmela-Aro, K., Toivanen, R., Tokola, M., Halmesmäki, E., & Saisto, T. (2015). Obstetric outcome after intervention for severe fear of childbirth in nulliparous women: Randomised trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 122(9), 1249–1255. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13283>
- Saifuddin, A. B. (2018). *Buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.