

# **PENGARUH MASSAGE ENDORPHIN TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS DENPASAR UTARA III**

Luh Putu Widiastini  
Program Studi DIII Kebidanan  
STIKES Bina Usada Bali  
Vedya\_galz@yahoo.com

## **ABSTRACT**

*High Maternal Mortality Rate (MMR), can be influenced by the emotional state of pregnant women that anxiety during pregnancy to delivery. During pregnancy women experience physical and psychological changes that can cause discomfort and anxiety. One effort that can be done to reduce the level of anxiety and prepare the mother in the face of labor is through massage endorphine which is one therapy to enhance relaxation, as the manager of a pain, and makes the feeling more comfortable through the skin surface. The purpose of this study was to determine the effect of massage endorphin against maternal anxiety in the face of deliveries in Public Health Centers North Denpasar III.*

*The design of this study using Quasi Experimental Design with Nonequivalent Control Group Design. The prospective design is used to approach this research. Sampling was done by purposive sampling, by using 30 sample. 15 respondents as the control group and 15 respondents are given an endorphine massage. Data were analyzed using paired t-test to compare the results of pre-test, post test, and to compare the two treatment groups and control.*

*Research results obtained from the test results obtained by statistical t-test p-value <0.05 so that means giving more endorphine Massage reduce anxiety in the treatment group compared to the control group.*

*It is concluded that there is an influence Massage endorphine against maternal anxiety in the face of deliveries in Public Health Centers North Denpasar III.*

*Based on the findings of the study are expected endorphine Massage can be used as an alternative nonpharmacological techniques that are easy to do without any harmful effects in providing interventions and midwifery care to pregnant women in the face of labor.*

*Key words : Pregnancy, anxiety, massage Endorphine*

---

## **LATAR BELAKANG**

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia menempati urutan tertinggi di Asia Tenggara (Mulyata, 2005). Berdasarkan hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI di Indonesia tahun 2012 mengalami peningkatan yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu target Indonesia untuk AKI dalam Millenium Development (MDG's) pada tahun 2015 berkisar antara 102 per 100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2012). Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil yaitu kecemasan selama kehamilan hingga persalinan (Mulyata, 2005).

Kehamilan adalah masa yang istimewa dalam kehidupan seorang perempuan

khususnya, dan umumnya berdampak dalam kehidupan keluarga, yang merupakan masa yang penuh kebahagiaan, kesenangan, namun juga kekhawatiran dan ketakutan. Ketakutan dan rasa khawatir timbul karena belum siapnya pikiran dan mental dalam menghadapi perubahan-perubahan yang cepat. (Wiknjastro, 2007)

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Sarwono, 2007).

Kecemasan dan stress berlebihan pada saat hamil sama berbahayanya dengan wanita hamil yang perokok. Akibatnya risiko kemungkinan anak dilahirkan dengan berat

badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (*microsomia*), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi serta gangguan emosi setelah kelahiran menjadi lebih tinggi dibanding dengan ibu yang menjalani kehamilan dengan hati dan pikiran penuh sukacita. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui *massage endorphine*

### KAJIAN TEORITIS

*Endorphin Massage* ialah salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan, yang sangat penting untuk dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit, mengurangi rasa cemas pada saat menjalani proses persalinan, serta dapat meningkatkan relaksasi yang dapat membuat perasaan lebih nyaman melalui permukaan kulit. Terapi *Endorphin Massage* merupakan terapi relaksasi yang dapat membantu dalam membentuk ikatan ibu, suami juga bayi anda yang masih di dalam kandungan ibu. Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. (Anoname, 2012)

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III.

### METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan *Nonequivalent Control Kelompok Design* (Pocock, 2008).

Kelompok dibagi menjadi 2, kelompok

kontrol yang tidak diberi *massage Endorphine* (O1) dan (O2) dan kelompok perlakuan (O3) dan (O4) yang diberi *massage Endorphine*

Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebanyak 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok, 15 orang kelompok perlakuan (*Massage Endorphine*) dan 15 orang kelompok kontrol.

### Analisis Deskriptif

Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan pengaruh *massage endorphin* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk populasi

### Analisis Inferensial

1. Membandingkan hasil *pre test* dan *post test*  
Data kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan : Langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmonogrov-Smirnov* dengan  $\alpha = 0,05$ , dari jumlah sampel perlakuan dan kontrol. Untuk mengukur perbedaan kecemasan *pre test* dan *post test* sampel menggunakan Uji Paired Sample -t Test karena jika data berdistribusi normal
2. Membandingkan kedua kelompok perlakuan dan control  
Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan uji beda independen *sample t-test* pada data berdistribusi normal

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis kecemasan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Diberikan Perlakuan

**Tabel 1.1** Hasil Analisis Perbedaan kecemasan Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Diberikan Perlakuan

Variabel	Nilai t	p value
Kecemasan	0,221	0,827

Berdasarkan table diatas, Memberikan makna bahwa tidak ada perbedaan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum perlakuan yang ditunjukkan dengan nilai  $p > 0,05$ .

## 1.1 Uji Normalitas Data

**Tabel 1.2 Uji Normalitas**

Variabel	p value
- Kontrol	
-Pre	0.200
-Post	0.094
- Perlakuan	
-Pre	0.179
-Post	0.104

Berdasarkan Tabel 1.2 terlihat bahwa untuk semua variabel berdistribusi normal karena nilai p pada Kolmogorov-Smirnov > 0,05. Hal ini berarti skor variabel kecemasan berdistribusi normal. Sehingga dapat dilakukan pengujian dengan uji parametrik (uji t).

### Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

**Tabel 1.3 Distribusi Tingkat kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol**

Variabel	Statistik	Pre	Post	t hitung	p
Kecemasan	Mean	22.73	21.40	-3.568	0,03
	SD	4.43	4.28		

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui terjadi penurunan nilai rata-rata dan dipertegas dengan uji statistik menggunakan uji t, sehingga diperoleh nilai p < 0,05 yang menunjukkan ada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok control

### Analisis Penurunan kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Endorphine Pada Kelompok Perlakuan

**Tabel 1.4 Distribusi Tingkat kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Massage Endorphine Pada Kelompok Perlakuan**

Variabel	Statistik	Pre	Post	T hitung	p
Kecemasan	Mean	22.20	16.00	-9.780	0,00
	SD	8.22	7.79		

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata, yang ditunjukkan dari nilai p = 0,000 (P<0,05) sehingga ada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Massage Endorphine* pada kelompok perlakuan

### Analisis Perbedaan Kecemasan Post Test Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

**Tabel 1.5 Nilai T Untuk Membandingkan Kelompok Perlakuan dan Kontrol Pada Pengujian penurunan kecemasan**

Variabel	Kelompok		T hitung	p
	Kontrol	Perlakuan		
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
Kecemasan	21.40±4.28	16.00±7.79	-2.351	0,028

Berdasarkan pengujian statistik menggunakan uji t untuk menganalisis perbedaan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol diperoleh nilai p < 0,05 sehingga dapat diartikan pemberian *Massage Endorphine* lebih menurunkan kecemasan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol.

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan uji t untuk menganalisis perbedaan kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol diperoleh nilai p < 0,05 sehingga dapat diartikan pemberian *Massage Endorphine* lebih menurunkan kecemasan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *Massage Endorphine* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III

### 2. Saran

#### Bagi Ibu Hamil

#### a. Aspek Pencegahan

Penelitian menyarankan kepada ibu hamil Trimester III bahwa *Massage Endorphine* dapat digunakan sebagai alternatif agar ibu dapat menghadapi proses persalinan yang nyaman dan menyenangkan, dan Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai promosi kesehatan agar Ibu tidak takut dan cemas menghadapi persalinan.

#### b. Aspek Penanganan

Peneliti mengharapkan *Massage Endorphine* dapat digunakan sebagai alternatif teknik nonfarmakologi yang mudah untuk dilakukan tanpa efek yang membahayakan dalam memberikan intervensi dan asuhan kebidanan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan

#### Bagi Bidan di Tempat Penelitian

Peneliti menyarankan bahwa hasil

penelitian ini digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan guna meningkatkan pelayanan terutama dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, dengan memberikan *massage endorphan* ditempat prakteknya serta melibatkan pasangan (suami) dalam membantu menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan guna menurunkan angka kesakitan ibu hamil.

Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terutama yang berhubungan dengan penelitian ini

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anoname. 2012. Mengenal Endorphan Massage dalam Kehamilan dan Persalinan. From : <http://www.bidanku.com>. sitasi 26 Maret 2015
- Ardianto, Bram. 2014. *Peran Endorphan Dalam Tubuh*. From : <http://www.bramardianto.com>. sitasi 26 Maret 2015
- Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi V. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2012. *Angka kematian Ibu Indonesia*. From : <http://www.ilmukesehatan.com/artikel/aki-indonesia-depkes.html>. sitasi 26 Maret 2015
- Hawari, 2001. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi, Edisi ke satu*, Jakarta : Gaya Baru
- Hidayat, A. (2007). *Riset keperawatan dan teknik penelitian ilmiah*. Edisi 2 Jakarta : Salemba Medika.
- Iin, Azizah. 2011. *Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak*. Semarang. Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang
- Pocock. 2008. *Clinical Trial*. England
- Rio, Adiarto. 2012. *Teori Kecemasan*. From : <http://psikologi-bidar-riops11.blogspot.com/2012/12/teori-kecemasan.html>. sitasi 26 Maret 2015
- Sarwono. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :

- Yayasan Bina Pustaka  
Saryono, A. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, D IV, S1 dan S2*. Yogyakarta : Nuvia Medika
- Sugiyono. 2011. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sulistiyawati, Ari dan Nugraheny, Esti. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada ibu Bersalin*. Salemba medika. Jakarta
- Yesie. Aprilia. 2014. *Massage Endorphan*. <http://www.bidankita.com>. sitasi 26 Maret 2013