

## PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA DI WILAYAH PUSKESMAS CIBEKER DAN PUSKESMAS JOMBANG CILEGON

Regita Cahyani Zarlis<sup>1)</sup>, Lina Ayu Marcelina<sup>2)</sup>, Indah Permatasari<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

---

### ABSTRACT

Ibu hamil, ibu melahirkan, serta ibu nifas adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Penyebab rentannya wanita hamil, melahirkan, dan nifas mengalami gangguan kecemasan dikarenakan masih ada wanita yang belum siap secara fisik dan mental untuk menjadi seorang ibu (Kusumawati & Zulaekah, 2020). Terdapat salah satu terapi pijat yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu dengan melakukan pijat endorfin yang dapat membuat ibu menjadi rileks dan tenang, yaitu Endorphine massage yang meningkatkan pelepasan hormon endorphine yang dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap tingkat kecemasan 56 populasi ibu postpartum primipara di Bendungan Cilegon, menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* dan tektik pengambilan sampel *Non Probability Accidental Sampling*. Data data didapatkan dari 48 sampel yang menjadi responden menggunakan Kuesioner PSAS (*Postpartum Specific Anxiety Scale*) oleh Victoria Fallon dengan beberapa peneliti lainnya pada tahun 2016. Hasil data, 28 responden (58,3%) terdapat kecemasan yaitu skor kecemasan >26, dan sebanyak 20 responden (41,7%) tidak ada kecemasan dengan skor kecemasan <26. Hasil penelitian menggunakan uji Paired Sample T-Test dan didapatkan hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

**Kata Kunci :** *Postpartum, Primiparous, Anxiety's Level, Endorphine Massage, PSAS*

### ABSTRACT

*Pregnant women, mothers giving birth, and postpartum women are groups that are prone to experiencing anxiety. The reason is that pregnant and childbirth women experience anxiety disorders, there are still women who are not physically and mentally ready to become a mother. (Kusumawati & Zulaekah, 2020). There is one easy massage therapy to help reduce anxiety in postpartum mothers, namely Endorphine massage that makes postpartum mothers relax and calm. This research aims to determine the effect of Endorphin Massage on Anxiety's Level of 56 populations of primiparous postpartum mothers in Bendungan Cilegon, using Quasy Eksperiment with One Group Pretest-Posttest Design and Non Probability Accidental Sampling as sample collection methods. Data were collected from 48 samples using PSAS (Postpartum Specific Anxiety Scale) developed by Victoria Fallon along with several other researchers in 2016. Data result, 28 respondents (58,3%) experienced anxiety with anxiety scale >26, and 20 respondents (41,7%) didn't experienced anxiety with anxiety scale <26. The results of the study used the Paired Sample T-Test, and the results of the t-test calculation were 18,436 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means that there is an effect of endorphine massage on the anxiety level of primiparous postpartum mothers.*

**Keywords :** *Postpartum, Primiparous, Anxiety's Level, Endorphine Massage, PSAS*

---

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
Jalan Limo Raya Kelurahan Limo Kecamatan Limo Kota Depok Kode Pos 16515

Email: [lina.ayu@upnvj.ac.id](mailto:lina.ayu@upnvj.ac.id)

## PENDAHULUAN

Semua manusia umunya pernah mengalami kecemasan. Kecemasan adalah kejadian normal terhadap pengalaman baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya (Potter, Perry, Stockert, & Hall, 2017). Kecemasan adalah satu keadaan kegelisahan mental, ketakutan, firasat buruk, atau perasaan putus asa karena ada ancaman yang terjadi yang tidak dapat diidentifikasi oleh diri sendiri atau terhadap hubungan yang bermakna (Kozier, 2011). Padahal jika kecemasan tidak diperhatikan dan ditangani dengan benar, maka akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan tidak bisa melakukan aktivitas dengan sewajarnya. Menurut prevalensi di dunia menurut WHO tahun 2015, 3,6% mengalami gangguan kecemasan, dan lebih sering terjadi pada wanita yaitu sekitar 4,6%. Di wilayah Amerika, sebanyak 7,7% populasi wanita mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia sendiri menurut Riskesdas (2018), prevalensi populasi yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 9,8%.

Ibu hamil, ibu melahirkan, serta ibu nifas adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan (Kusumawati & Zulaekah, 2020). Proses ini tentu membawa banyak perubahan pada seorang wanita yang sedang mengalaminya, perubahan-perubahan tersebut tentu membuat wanita harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang kini sedang dialami baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis, terutama pada wanita yang baru saja mengalami kelahiran pertamanya. Perubahan fisiologis yang biasa dialami wanita setelah melahirkan contohnya adalah perubahan bentuk tubuh yang membuatnya merasa tidak percaya diri, sedangkan untuk perubahan psikologis yang terjadi yaitu kesiapan mental wanita tersebut menjadi seorang ibu dan mengurus anaknya. Penyebab rentannya wanita hamil dan melahirkan mengalami gangguan kecemasan dikarenakan masih ada wanita yang belum siap secara fisik dan mental untuk menjadi seorang ibu. (Kusumawati & Zulaekah, 2020)

Kecemasan tersebut berdampak pada mood ibu, saat mengalami kecemasan, ibu mengalami perubahan mood yang tidak menentu sehingga mengakibatkan ibu tidak dapat mengasuh bayinya dengan benar dan gangguan lainnya seperti produksi ASI yang tidak lancar. Selain itu akan kecemasan pada ibu berdampak juga pada bayinya, akibatnya bayi tidak mendapat asupan ASI yang cukup sehingga perkembangan bayi pun terganggu (Wahyuningsih, 2019). Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan benar, ibu bisa saja mengalami *Postpartum Depression* serta *Postpartum Blues* (Apriani & Faiqah, 2017). Berdasarkan data yang didapat, prevalensi depresi postpartum yang terjadi di seluruh dunia adalah 10-15% di Negara seperti Malaysia, Singapura dan Denmark. Sedangkan untuk di Negara Afrika, Taiwan, dan India dilaporkan sebbanyak 11%, dan menurut penelitian di India, terdapat 359 ibu yang mengalami depresi postpartum. (Motzfeldt, Andreasen, Pedersen, & Pedersen, 2013). Sedangkan angka kejadian depresi potpartum di Asia cukup tinggi yaitu sekitar 26-85%, dan untuk di Indonesia yaitu 50-70% yang diambil dari penelitian yang dilakukan di RSUP Haji Adam Malik, sebanyak 50 ibu yang melahirkan yang dirawat, 16% mengalami depresi postpartum. (Sari, 2020).

Beberapa terapi dapat dilakukan untuk mengatasi masalah mood dan kecemasan pada ibu postpartum, diantaranya relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi relaksasi music,

dan terapi pijat. Terdapat salah satu terapi pijat yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu dengan melakukan pijat endorfin yang dapat membuat ibu menjadi rileks dan tenang. *Endorphine massage* atau pijat endorfin adalah pijatan dan sentuhan ringan yang meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* yang dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu setelah melahirkan (Pamuji, 2014). Dapat dilihat dari hasil penelitian Arianti & Restipa, (2019) didapatkan nilai p value 0,003 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya *Endorphine massage* pada ibu postpartum. *Endorphine massage* biasanya bisa dilakukan di dua tempat, yaitu bagian tangan yaitu dengan memijat lembut tangan hingga ke lengan bawah dan punggung dengan cara mengelus dan memijat lembut bagian ruas cervical vertebrae (tulang leher) sampai dengan lumbal vertebrae L2 (tulang pinggang) dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V. (Lanasari, 2018)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas Jombang dan puskesmas Cibeber, masalah kecemasan pada ibu postpartum terutama primipara sangat penting untuk diperhatikan. Peneliti mengambil populasi ibu postpartum yang datang ke UPTD Puskesmas Jombang dan UPTD Puskesmas Cibeber dalam kurun waktu hari ke-1 nifas hingga minggu ke-4. Dikarenakan waktu tersebut sesuai dengan jadwal kunjungan nifas dari puskesmas yaitu KF1, KF2, KF3, KF4.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disusun oleh peneliti, dan melihat dari beberapa penelitian yang sudah ada bahwa *endorphine massage* ini efektif untuk menurunkan kecemasan, terutama pada ibu sebelum melahirkan. Oleh sebab itu peneliti tertarik memilih untuk meneliti bagaimana pengaruh pijat endorfin jika dilakukan pada ibu nifas yang mengalami kecemasan akibat masa kelahiran pertamanya, dan bagaimana pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan sang ibu. Selain membuat kecemasan ibu menjadi berkurang, terapi ini membuat ibu merasa lebih tenang dan rileks sehingga kecemasan pada diri ibu bisa berkurang dan ibu lebih siap menjalani peran barunya.

## METODE

Penelitian *Quasi Eksperiment*, dan dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design* dengan metode *sample Non Probability Accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 48 ibu postpartum yang menjadi sampel penelitian, lalu mengukur kecemasan ibu sebelum dan sesudah diberikannya terapi *Endorphine massage*. Data diambil dari data primer, diolah menggunakan Uji T-Independent.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil data pengisian kuesioner yang yang didapatkan dari responden yang telah dianalisis oleh peneliti.

**Tabel 1.1 Distribusi rata-rata Usia Ibu Postpartum Primipara di Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon Tahun 2021 (n=48)**

Karakteristik	Mean	SD	95% CI		Min	Max
			Lower	Upper		
Usia ibu	22,40	2,008	21,81	22,98	19	26

Berdasarkan karakteristik usia ibu yang di dapat dari data 48 responden ibu postpartum primipara, rata-rata usia ibu adalah 22,40 dengan usia ibu termuda adala 19 tahun, dan tertua adalah 26 tahun. Menurut WHO 2014 usia remaja akhir yaitu 15-20 tahun dan secara mental belum siap menjadi seorang ibu, sedangkan menurut BKKBN, usia 21 - 26 adalah usia yang cocok bagi seorang wanita menikah dan memiliki anak. Menurut Mardjan (2016), rentang usia

<21 tahun secara psikis belum siap untuk menghadapi peran barunya sebagai seorang ibu, karena ibu memiliki emosi yang belum stabil dan kurangnya kemampuan ibu dalam mengendalikan emosi. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu setelah melahirkan. (Bentelu, 2015)

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan, Pekerjaan, dan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Primipara di Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon Tahun 2021 (n=48)**

Variabel Penelitian	Frekuensi (N=48)	Persentase
Tingkat Pendidikan		
SD/SMP	1	2,1%
SMA/MA	32	66,7%
Diploma/Sarjana	15	31,3%
Status Pekerjaan		
Bekerja	30	62,5%
Tidak Bekerja	18	37,5%
Tingkat Kecemasan Pre Test		
Ada Kecemasan (skor <26)	28	58,3%
Tidak ada Kecemasan (skor >26)	20	41,7%
Tingkat Kecemasan Post Test		
Ada Kecemasan (skor <26)	6	12,5%
Tidak ada Kecemasan (skor >26)	42	87,5%

Dapat dilihat dari tabel 1.2, dari data yang didapatkan bahwa responden dengan pendidikan terakhir SMA/MA sebanyak 32 responden (66,7%), responden dengan pendidikan terakhir Diploma/Sarjana sebanyak 15 responden (31,3%), dan untuk responden dengan pendidikan terakhir SD/SMP sebanyak 1 responden (2,1%). Pada variabel Status Pekerjaan, sebanyak 30 responden (62,5%) tidak bekerja, dan sebanyak 18 responden (37,5%) responden bekerja. Artinya mayoritas ibu postpartum primipara pada penelitian ini tidak bekerja.

Responden memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, sebanyak 28 responden (58,3%) terdapat kecemasan yaitu skor kecemasan > 26, dan sebanyak 20 responden (41,7%) tidak ada kecemasan dengan skor kecemasan < 26 sebelum intervensi *Endorphine Massage* diberikan. Setelah dilakukannya intervensi, terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu kenaikan jumlah sebanyak 42 responden (87,5%) sudah tidak mengalami kecemasan dengan skor kecemasan < 26, dan sebanyak 6 responden (12,5%) masih mengalami terdapat kecemasan dengan skor kecemasan > 26.

**Tabel 1.3 Hasil Analisis Bivariat Uji T-Independent Tingkat Kecemasan Ibu sebelum dan setelah intervensi**

	N	Mean	Standar Deviasi	T-Test	p-
Pre-test sebelum intervensi	48				
Post-test setelah intervensi	48	3.921	1.236	18,436	0,000

Setelah data dari kuesioner diolah dan dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dan didapatkan hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dapat dilihat bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh sebelum dan setelah dilakukannya intervensi *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

Berdasarkan hasil yang dapat di lihat di tabel diatas dapat dari data 48 responden ibu postpartum primipara, rata-rata usia ibu adalah 22,40 dengan usia ibu termuda adalah 19 tahun, dan tertua adalah 26 tahun, pendidikan terakhir SMA/MA sebanyak 32 responden (66,7%), responden dengan pendidikan terakhir Diploma/Sarjana sebanyak 15 responden (31,3%), dan untuk responden dengan pendidikan terakhir SD/SMP sebanyak 1 responden (2,1%), sebanyak 30 responden (62,5%) tidak bekerja, dan sebanyak 18 responden (37,5%) responden bekerja. Didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu postpartum primipara mengalami perubahan tingkat kecemasan. Diantaranya sebanyak terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu kenaikan jumlah sebanyak 42 responden (87,5%) sudah tidak mengalami kecemasan dengan skor kecemasan < 26, dan sebanyak 6 responden (12,5%) masih mengalami terdapat kecemasan dengan skor kecemasan > 26. Dapat dibandingkan dengan tingkat kecemasan sebelum diberikannya intervensi, terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukannya intervensi.

Pengaruh dari *endorphine massage* tersebut bisa dilihat di tabel 1.6 berdasarkan hasil analisis

bivariate yang dihitung menggunakan uji Paired Sample T-Test dan didapatkan hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Apriani dan Faiqah (2017) yang berjudul Pengaruh *Endorphine massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Gunung Sari, yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikannya intervensi *endorphine massage*, yang berarti terdapat pengaruh terapi *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu nifas.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Widyawati (2016) bahwa terapi *endorphine massage* ini bisa bermanfaat mengurangi tingkat stress ibu. Tidak hanya mengurangi kecemasan,

*endorphine massage* juga dapat membuat ibu tenang dan dapat memperlambat hubungan antara suami istri jika *endorphine massage* ini dapat diterapkan oleh sang suami di rumah. Selain mengurangi kecemasan, pada penelitian Pamuji (2014) juga menyebutkan jika pijat *endorphin* ini juga dapat meningkatkan kadar hormone prolactin pada ibu, sehingga merangsang produksi ASI pada ibu postpartum. Sama halnya dengan hasil penelitian Marcelina (2020) tentang *Supportive Postpartum* yang berupa dukungan kenyamanan fisik seperti pijatan dapat menurunkan kecemasan ibu postpartum.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari pembahasan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan, setelah menghitung data yang didapatkan dari 48 responden, rentang usia ibu postpartum yang berkunjung ke puskesmas adalah berusia 21-25 tahun, tingkat pendidikan yang terakhir ditempuh adalah SMA/MA, serta status pekerjaannya yaitu Tidak Bekerja. Sebelum dilakukannya intervensi sebanyak 58,3% mengalami kecemasan. Sedangkan setelah diberikannya intervensi terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 87,5% sudah tidak mengalami kecemasan lagi. Pada hasil penelitian, H0 ditolak dan Ha diterima karena hasil  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

## SARAN

Peneliti menyarankan tenaga kesehatan dapat menerapkan metode *endorphine massage* ini kepada pasien untuk mengurangi kecemasan dan memberi efek menenangkan jika pasiennya mengalami kecemasan. Tenaga kesehatan juga dapat mengedukasi dan mencontohkan keluarga pasien yaitu suaminya untuk melakukan *endorphine massage* di rumah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan saat melakukan proses penelitiannya, diharapkan untuk penelitian yang selanjutnya dapat menggunakan metode yang lebih baik dan pengumpulan data yang lebih tepat dan akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L. A., & Faiqah, S. (2017). Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017 The Effect of Endorphine Massage Method on the Level of Anxiety of Postpartum Mothers in Local Government Health Center of Gunung Sari o. *Journal Kedokteran Yarsi*, 25(3), 163-171.
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. Retrieved from <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
- Bentelu, F. E. M., Kundre, R., & Bataha, Y. B. (2015). PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DALAM PROSES MENYUSUI ANTARA IBU PRIMIPARA DAN MULTIPARA DI RS

PANCARAN KASIH GMIM MANADO, 7.

- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319. Retrieved from <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.984>
- Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (2020). Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, (1), 111-115. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1032>
- Marcelina, L. A., Rachmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Supportive Postpartum Care Reduces Postpartum Anxiety in Mothers with Twins: A Pilot Study. *Jurnal Info Kesehatan*, 18(2), 149-156. Retrieved from <https://doi.org/10.31965/infokes.vol18.iss2.475>
- Mardjan, D. H. (2016). *Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja*. (M.K. Abrori,Ed.). Pontianak: Abrori Institute.
- Meintri Lanasari, N., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Bidan*, III(1), 15.
- Motzfeldt, I., Andreasen, S., Pedersen, A. L., & Pedersen, M. L. (2013). Prevalence of postpartum depression in Nuuk, Greenland - A cross-sectional study using Edinburgh Postnatal Depression Scale. *International Journal of Circumpolar Health*, 72(SUPPL.1). Retrieved from <https://doi.org/10.3402/ijch.v72i0.21114>
- Pamuji, S. E. B., Supriyana, Rahayu, S., & Suhartono. (2014). Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich Dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Dan Volume Asi (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal). *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 1-15. Retrieved from <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/91/87>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of Nursing Vol 1-9th Indonesian Edition*. (E. Novieastari, K. Ibrahim, Deswani, & S. Ramdaniati,Eds.). Elsevier, Singapore.
- Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167. Retrieved from <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
- Wahyuningsih, J. W. (2019). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN KECEMASAN POSTPARTUM. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 10 No, 30-38.
- Widyawati, M. N., Hadisaputro, S., Anies, A., & Soejoenoes, A. (2016). Effect of Massage and Aromatherapy on Stress and Prolactin Level Among Primiparous Puerperal Mothers in Semarang, Central Java, Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 2(4), 48-57. Retrieved from <https://doi.org/10.33546/bnj.19>