

# WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE

Volume 1, Nomor 2, Agustus 2019, p. 231 – 237

ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online)

## Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala 1

Siti Maesaroh<sup>1\*)</sup>; Eva Ariaveni<sup>2</sup>; Hardono<sup>3</sup>

<sup>1\*)2</sup>, Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Universitas Aisyah Pringsewu

<sup>3</sup> Program Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu lampung

Email: [sitimae1986@gmail.com](mailto:sitimae1986@gmail.com)<sup>1\*)</sup>; [riskasafitrii26@gmail.com](mailto:riskasafitrii26@gmail.com)<sup>2</sup>; [hardonoaisyah2009@gmail.com](mailto:hardonoaisyah2009@gmail.com)<sup>3</sup>

### ARTICLE INFO

Kata Kunci:  
Persalinan  
Kecemasan  
Endorphine Massage

\*) corresponding author

### ABSTRACT

*Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi persalinan yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Endorphine Massage teknik sentuhan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung. Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan pada persalinan kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus Tahun 2019. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre eksperimental dengan model pendekatan one group pre-test post-test. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 28 responden. Analisa data berupa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan terapi endorphine massage rata-rata mengalami Kecemasan ringan dengan nilai mean 13,71 dan sesudah diberikan terapi tidak mengalami kecemasan dengan nilai mean 5, 21. Hasil uji statistic uji T didapatkan nilai  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) ini menunjukkan bahwa pemberian endorphine massage berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus tahun 2019. Saran : Sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait terapi non farmakologis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin multipara kala I fase aktif dengan menggunakan endorphin massage.*

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## PENDAHULUAN

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor psikis yang memengaruhi persalinan yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Depkes RI, 2012). Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini diawali dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Persalinan dibagi menjadi empat tahapan, yaitu kala I, kala II, kala III, dan kala IV. Kala I persalinan ditetapkan sebagai tahap yang berlangsung sejak terjadi kontraksi uterus yang teratur sampai terjadi pembukaan lengkap (Rohani, dkk. 2011).

Klien yang akan melakukan persalinan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Kecemasan dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik dimana hal ini mengurangi tingkat energi pada klien, sehingga dapat merugikan individu itu sendiri. Kecemasan merupakan respon psikologi terhadap stres yang mengandung komponen fisiologi dan psikologi, perasaan takut atau tidak tenang yang sebagai sumbernya tidak diketahui dan dikenal (Sumarah, 2009).

Walsh (2012), dalam Sukmaningtyas & Windiarti, 2016 mengatakan bahwa manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan seperti relaksasi, *massage*, akupresur, akupunktur dan kompres panas atau dingin, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan.

*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 & Windiarti, 2016:55). Hal itu juga dikuatkan menurut penelitian Gustini & Mintarsih tahun 2014 bahwa terdapat pengaruh *endorphin massage* 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. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Ayu Pratiwi di Puskesmas Kemiri Kecamatan Kemiri Tahun 2017, bahwa adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di wilayah kerja Puskesmas Kemiri, Gombong.

Menurut Kuswandi (2011, dalam Sanjaya, Pujiyanto & Wasthu, 2014), *endorphin massage* merupakan sebuah terapi pijatan ringan yang cukup penting diberikan menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Ibu hamil yang dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi yang tidak stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi *asfiksia* pada bayi dan mempersulit proses persalinan dan dapat meningkatkan lamanya persalinan yang nantinya bisa mengakibatkan kematian pada bayi atau pada ibunya sendiri (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016).

## METODE

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperiment* dengan desain *pre eksperimental* pendekatan *one group Pretest-posttest design* karena akan membandingkan keadaan sebelum dilakukan perlakuan dengan setelah dilakukan perlakuan. Peneliti akan menilai tingkat kecemasan dengan menggunakan skala *HARS* sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap perlakuan *endorphin massage*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin multipara kala I fase aktif pada bulan Januari s/d Februari 2019 yang berjumlah 28 Ibu Bersalin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Tingkat Kecemasan sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan *Endorphin Massage*

Kecemasan	Mean	SD	SE	Min-Max	N
Sebelum diberikan <i>endorphin massage</i>	13,71	4,036	0,763	7-20	28
Sesudah diberikan <i>endorphin massage</i>	5,21	2,183	0,413	2-9	28

Tabel 2.

Pengaruh *endorphin massage* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif

Kelompok	Mean	SD	SE	Min - Max	p value	N
Sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i>	13,71	4,036	0,763	7-20	0,000	28
Sesudah diberikan <i>Endorphin Massage</i>	5,21	2,183	0,413	2-9		

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin multipara sebelum diberikan perlakuan *endorphin massage* dari 28 ibu bersalin adalah 13,71 yang artinya mengalami kecemasan ringan. Sedangkan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin multipara sesudah dilakukan *endorphin massage* dari 28 ibu bersalin adalah 5,21 yang artinya tidak ada kecemasan.

Berdasarkan tabel 2. hasil analisis pengaruh *endorphin massage* terhadap kecemasan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif diperoleh hasil bahwa rata-rata tingkat kecemasan yang dialami sebelum diberikan perlakuan *endorphin massage* adalah 13,71 (kecemasan ringan) kemudian berkurang sesudah diberikan perlakuan *endorphin massage* yaitu dengan rata-rata sebesar 5,21 (tidak ada kecemasan). Hasil uji statistik Uji T diperoleh nilai p value :  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh antara tingkat kecemasan ibu bersalin multipara kala I fase aktif sebelum diberikan *endorphin massage* dengan sesudah diberikan *endorphin massage*.

### *Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif Sebelum diberikan Endorphin Massage*

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus, pada awal sebelum dilakukan *endorphin massage* diketahui bahwa seluruh responden (28 orang) mengalami kecemasan saat persalinan (100%), rata-rata responden mengalami kecemasan ringan mendekati sedang yaitu dengan nilai *mean* 13,71. Dengan skor minimum dan maksimum adalah antara 7-20. Kecemasan adalah pengalaman manusia yang bersifat universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah karena suatu sumber ancaman atau pikiran sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak teridentifikasi (Maimunah, 2011).

Hal ini sesuai dengan teori Kushartanti (2009) bahwa Kegelisahan dan kecemasan selama kehamilan merupakan hal yang tidak bisa dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan

suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Perubahan ini terjadi sebagai akibat dari perubahan hormon yang akan mempermudah janin untuk tumbuh dan berkembang sampai janin dilahirkan.

Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maya Putri dkk (2017) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu primigravida > 36 minggu sebelum dilakukan *endorphine massage* memiliki rata-rata tingkat kecemasan sedang yaitu rata-rata skor 14,74. Yang menurutnya dikarenakan masa inpartu merupakan hal yang asing bagi mereka. Apalagi mereka pernah mendengar trauma atau kegagalan dalam menghadapi persalinan disamping itu timbulnya kecemasan pada ibu berusia muda, disebabkan kekhawatiran akan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan baik dari ibu maupun bayinya, ibu menganggap masa inpartu itu berat dan menjadi beban, ibu kurang percaya diri bahwa akan sanggup menghadapi persalinan.

Asumsi Peneliti dalam penelitian ini pada ibu bersalin multipara rata-rata mengalami kecemasan ringan dikarenakan kurangnya perhatian suami saat mendampingi persalinan, kebanyakan ibu bersalin ingin diperhatikan saat menghadapi proses persalinan agar merasa rileks dan nyaman meski mengalami nyeri saat proses persalinan.

#### *Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif Sesudah diberikan Endorphin Massage*

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus diketahui bahwa rata-rata kecemasan yang dialami responden sesudah diberikan *endorphin massage* adalah tidak ada kecemasan mendekati kecemasan ringan dengan nilai *mean* 5,21. Dengan rentang nilai skor minimal dan maksimal adalah 2-9. 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.

Hal ini sesuai dengan penelitian Maya Putri dkk, bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu primigravida > 36 minggu sesudah dilakukan *endorphine massage* memiliki rata-rata tingkat kecemasan ringan yaitu rata-rata skor 8,31. Yang menurutnya dikarenakan *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami sehingga kecemasan yang dialami ibu menjadi lebih ringan.

Menurut Yesie Aprilia (2011), pengurangan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi untuk mengurangi kecemasan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya sehingga kecemasan yang dialami teratasi dan ibu menjadi nyaman saat bersalin.

Asumsi peneliti bahwa dukungan dari orang terdekat khususnya suami saat memberikan perhatiannya melalui metode *endorphin massage* dapat membuat ibu bersalin bahagia dan mengurangi kecemasan yang dialaminya. Karena ibu bersalin mengeluh jika suaminya mendampingi tetapi tidak memberikan perhatian yang membuatnya nyaman, disebabkan suami disibukkan dengan kelengkapan persyaratan persalinan dan kebutuhan saat proses persalinan.

#### *Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I Fase Aktif Sesudah diberikan Endorphin Massage*

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus diketahui bahwa terjadinya penurunan rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin multipara pada saat sebelum diberikan *endorphin massage* dengan sesudah diberikan *endorphin*

*massage* yaitu dari 13,71 menjadi 5,21 yang artinya dari tingkat kecemasan ringan mendekati sedang ke tidak ada kecemasan mendekati kecemasan ringan. Nilai *pValue* < 0,05 artinya  $H_a$  diterima. Berarti ada pengaruh antara tingkat kecemasan ibu bersalin multipara kala I fase aktif sebelum diberikan *endorphin massage* dengan sesudah diberikan *endorphin massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Tijing Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus Tahun 2019. 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.

Kuswandi (2011) menyebutkan bahwa *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 ini sesuai dengan penelitian Tuti Meihartati dkk tahun 2017, uji alternatif *wilcoxon* didapatkan nilai *P value* (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,003 < 0,05 artinya terdapat perbedaan penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage*. Oleh karena itu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada efektivitas *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. Menurutnya bahwa *endorphin massage* dapat mengurangi kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu bersalin akan dapat berkurang karena sentuhan atau *endorphin massage* memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Maya Putri, dkk (2017) hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji T berpasangan diperoleh hasil *t* hitung sebesar 15,39 sedangkan *t* tabel pada jumlah 35 responden dengan derajat kebebasan (*df*-1) pada tingkat kepercayaan 95% diperoleh *t* table 1,68957 yang dibulatkan menjadi 1,691. Sehingga *t* hitung 15,39 > *t* table 1,691 maka keputusannya adalah menerima  $H_a$  dan menolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *endorphine massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil. Berdasarkan penelitian oleh Ebrahim Hosseini, dkk (2013) hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai *P value* < 0,05 yang artinya bahwa terapi *endorphin massage* lebih efektif dalam persalinan untuk mengatasi stress dan kecemasan.

Asumsi peneliti, kecemasan dalam persalinan dipengaruhi oleh faktor nyeri atau sakit pada saat proses persalinan kala I yang menyebabkan ibu sangat cemas karena takut akan peningkatan nyeri dan perlu diberikan perhatian, ketika diberikan *endorphin massage* selama 20 menit selama proses persalinan dapat mengurangi kecemasan ibu, karena dengan dilakukannya *endorphin massage* dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit saat proses persalinan. Teknik *endorphin massage* juga dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stres fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Hal itu terjadi karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit alami.

## SIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin multipara sebelum diberikan perlakuan *endorphin massage* dari 28 ibu bersalin mengalami kecemasan ringan. Rata-rata tingkat kecemasan ibu bersalin multipara sesudah dilakukan *endorphin massage* tidak mengalami kecemasan. Ada pengaruh *endorphin massage* terhadap kecemasan inu bersalin kala I fase aktif diperoleh nilai *p value* 0,000.

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai manfaat *endorphin massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan.

2. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat memberi masukan pada pelayanan kesehatan bahwa pemberian *endorphin massage* dapat dijadikan prosedur dalam asuhan kebidanan pada ibu bersalin multipara kala I fase aktif khususnya untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin.

3. Bagi STIKES AISYAH Pringsewu

Sebagai salah satu media pembelajaran, sumber informasi, wacana kepustakaan terkait terapi non farmakologis terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin multipara kala I fase aktif dengan menggunakan *endorphin massage*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai referensi serta dapat mengembangkan apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini. Selain itu untuk memperkuat penelitian selanjutnya menambahkan jumlah responden, analisis multivariat untuk menganalisis jumlah variabel lebih dari satu, dan kelompok kontrol sehingga bisa lebih jelas melihat perbedaan pemberian *endorphin massage* pada kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol, kemudian memperhatikan masalah tempat pemberian dan waktu pemberian *endorphin massage*. Kemudian dapat menjadikan pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian sederhana secara ilmiah dalam rangka mengembangkan diri dalam melaksanakan fungsi bidan sebagai peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yesie. (2011). *Siapa Bilang Melahirkan itu Sakit?*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Depkes RI. (2012). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012*. (Online). Tersedia: <http://www.depkes.go.id>.
- Dian Ayu, P. (2017). *Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kemiri Tahun 2017*. Journal pdf (Secured).
- Dinkes Provinsi Lampung. (2015). *Profil Kesehatan Lampung Tahun 2015*. <https://dinkes.lampungprov.go.id>.
- Dewi, S. (2012). *Pengaruh Dukungan Keluarga dan Paritas terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RB Harapan Bunda Surakarta Tahun 2012*. (Tesis tidak dipublikasikan). Program Studi Magister Kedokteran Keluarga Pendidikan Profesi Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Ebrahim H, dkk. (2013). *Effect of Massage Therapy on Labor Progress and Plasma Levels of Cortisol in the Active Stage of First Labor*. Zahedan Journal of Research in Medical Sciences Journal homepage: [www.zjrms.ir](http://www.zjrms.ir).
- Hardono, et.Al. (2018). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa*. Metro: Laduny.
- Hidayat, A. (2010). *Meode Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Kelapa Pariwara.

- Janiwarty dan Pieter. (2013). *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta : Rapha Publisng.
- Kushartanti,dkk. (2009). *Kecemasan pada kehamilan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kuswandi, Lany. (2011). *Kehamilan Persalinan dengan Hipnobirthing*. Jakarta: PT Buana Populer Kelompok Gramedia.
- Maimunah. (2011). *Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama*. Jurnal : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Masruroh, Nur. (2015).Pengaruh Kecemasan Ibu terhadap Proses Persalinan Kala I fase aktif di BPS Atik Suharijati Surabaya tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 8, No. 2, Agustus 2015, hal 162-170*.
- Menkes RI*. (2013). *Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. Jakarta: UNFPA.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nur Azizah, Iin. (2011). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di BPS S Dan B Demak Tahun 2011*.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Purba,dkk. (2008). *Manifestasi Kecemasan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri Wulandary. (2014). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Sibela Mojosoongo Tahun 2014*. Jurnal 01-gdl-putriwulan-777-1-putriwu-4.
- Rohani, dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sanjaya, H, Pujiyanto,T.I & Washu. (2014). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Miri Sragen*. Midwifery, 8(2).1-8.
- Simkin, Penny, dkk. (2010). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi*. Yogyakarta: Arcan.
- Sitiatava Rizema Putra. (2016). *Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing*. Yogyakarta : Laksana.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmaningtyas, W, & Windiarti. (2016). *Efektivitas Endorphin Mssage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida*. Ilmiah Kebidanan, 7(1), 53-62.
- Sumarah, Wiyastuti, Y, & Wiyati, N. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan pada Ibu bersalin)*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Tuti, M., Siti, M. (2017). *The Effectiveness Of Endorphin Massage To Maternal Anxiety Level Who Primipara Active Phase I*.Jurnal Darul Azhar Vol 5, No.1 Februari 2018 – Juli 2018 : 85 – 93.
- Zamriati, Wa Ode, dkk. (2013). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting*. Jurnal Keperawatan Vol.1 No.1 Agustus 2013.