



Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Qanita Wulandara¹, Suci Miniarsih², Sri Gustini³, Lina Marlina⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jl. Cilolohan No.35 Tasikmalaya, 0265 340187

*Corresponding author: qanitawulandara@gmail.com

Info Artikel

Disubmit 06 10 2022
Direvisi 28 11 2022
Diterbitkan 29 11 2022

Kata Kunci:

Pijat endorpin, Kecemasan, ibu hamil

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Abstrak

Latar Belakang : Masa kehamilan merupakan salah satu masa penting dalam kehidupan seorang ibu. Ketika ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama pada trimester pertama, tubuh akan menghasilkan hormon stres kortisol. Kadar hormon stres ini jika berlebihan dapat memengaruhi kesehatan bayi karena dapat memasuki ketuban melalui plasenta. Untuk mengatasi tingkat kecemasan yaitu dengan senam hamil, aroma serta melakukan pijat dengan relaksasi, salah satunya adalah pijat endorphin. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest posttest. Populasinya adalah ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap dengan jumlah sampel 37 orang. Hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat endorphin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%) dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan pijat endorphin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%). Hasil analisis bivariate diperoleh bahwa ada pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 dengan α value 0.000. Kesimpulan : ada pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Abstract

Pregnancy is an important period in women's life, when pregnant women experience high levels of anxiety, especially in the first trimester, the body will produce the stress hormone cortisol. These stress hormone levels if excessive can affect the health of the baby because it can enter the membranes through the placenta. To overcome the level of anxiety that is with pregnancy exercise, aroma and massage with relaxation, one of which is endorphin massage. The purpose of this study was to determine the effect of endorphin massage on the anxiety of third trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Gandrungmangu I, Cilacap Regency in 2019. The research method used was quasi experiment with one group pretest posttest design. The population is third trimester pregnant at UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Cilacap Regency with 37 samples. The results showed that the anxiety level of trimester III pregnant women before given endorphin massage mostly had moderate anxiety levels of 25 people (67.57%) and the anxiety level of trimester III pregnant women after being given endorphin massage mostly had mild anxiety levels of 28 people

Keywords:

Endorphin massage, Anxiety, Pregnant woman

(75.68%). It can be concluded that there is an effect of endorphin massage on the anxiety of third trimester pregnant women in UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Cilacap Regency in 2019

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan salah satu masa penting dalam kehidupannya dan sampai pada kelahiran bayi dalam kandungannya. Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu hamil memerlukan informasi dari petugas kesehatan melalui pemeriksaan kehamilan (Manuaba, I. B. G. , 2012). Pada masa kehamilan terjadi perubahan fungsi fisiologis dan psikologisnya dialami oleh ibu hamil. Pada masa kehamilan akan timbul rasa kecemasan dan ketidaknyamanan. Kecemasan adalah salah satu proses penyesuaian diri terhadap perubahan fungsi fisiologis. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, A. B. , 2009).

Data dari Kemenkes RI tahun 2015, terdapat 373.000.000 orang ibu hamil dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) sekitar (87%) ibu hamil di Indonesia tercatat mengalami kecemasan pra persalinan³ dan penelitian yang dilakukan oleh Saripah (2016) pada ibu primigravida (22,5%) mengalami cemas ringan, (30%) mengalami cemas sedang, (27,5%) cemas berat, dan (20%) mengalami cemas sangat berat. Data tersebut menunjukkan bahwa fenomena kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil sudah cukup banyak ditemukan di Indonesia serta penelitian yang dilakukan Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak (42,8%) ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan serta di Kabupaten Cilacap angka kecemasan pada ibu hamil mencapai (28,75%) (Larasati, I. P., & Wibowo, A. dan Wibowo, 2012).

Ketika ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama pada trimester pertama, tubuh akan menghasilkan hormon stres kortisol. Kadar hormon stres ini jika berlebihan dapat memengaruhi kesehatan bayi karena dapat memasuki ketuban melalui plasenta, akibatnya pertumbuhan bayi akan menjadi terlalu cepat, berpengaruh terhadap otak janin dan berkurangnya pasokan oksigen untuk janin. Respon stres yaitu stres psikologis memiliki efek fisik yang kuat pada persalinan. Saat menghadapi persalinan, umumnya ibu-ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda cemas dan panik serta kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Widianti, A. T., & Proverawati, A. dan Proverawati, 2010).

Untuk menghilangkan rasa cemas tersebut harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan memberi informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Yeyeh, A. Rukiyah, dkk. et al, 2010).

Untuk mengatasi tingkat kecemasan yaitu dengan senam hamil, aroma serta melakukan pijat dengan relaksasi, salah satunya adalah pijat endorpin. Masase 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 (Yeyeh, A. Rukiyah, dkk. et al, 2010).

Suasana psikologis ibu yang tidak mendukung akan mempersulit proses persalinan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Emosi yang tidak stabil akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (Sulistyawati, Ari, 2009) (Kuswandi, L, 2011).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widiastini, L. P. (2016) tentang pengaruh massage endorpin terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III, hasil penelitian menunjukkan bahwa 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.

Hasil penelitian Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016) tentang efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara, hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan endorphine massage dilakukan oleh keluarga masing-masing dilakukan dan tidak dilakukan sebanyak 15 responden (50%), sebagian besar tingkat kecemasan responden yang tidak dilakukan endorphine massage adalah sebanyak 7 responden (45,7%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden yang dilakukan endorphine massage adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%). Kesimpulan: responden dengan endorphine massage sebagian besar adalah ringan sedangkan responden tanpa endorphine massage sebagian besar adalah berat.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di bulan Oktober 2019 di salah satu posyandu di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I didapatkan hasil wawancara dari empat ibu hamil primigravida, diperoleh bahwa secara keseluruhan ibu merasa ketakutan dan cemas membayangkan saat bersalin karena pada saat hamil sudah merasakan hal-hal yang tidak nyaman dan sakit apalagi pada saat melahirkan, serta setelah diberikan teknik relaksasi, ibu baru merasakan kenyamanannya dan rasa rileks terasa dan sedikit rasa cemas berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitis dengan pendekatan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre test posttest* untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di puskesmas Gandrungmangu I dengan jumlah yaitu sebanyak 45 hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Adapun kriteria dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah :

- a. Kriteria Inklusi
 - 1) Ibu hamil trimester III
 - 2) Ibu dalam keadaan sadar dan tidak dalam keadaan cemas sangat berat.
 - 3) Ibu hamil tidak memiliki penyakit risiko tinggi
 - 4) Bersedia menjadi responden
- b. Kriteria Eksklusi
 - 1) Ibu hamil trimester III memiliki penyakit
 - 2) Berada di luar UPTD Puskesmas Gandrungmangu I

Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Data yang diperoleh bersifat kuantitatif maka dalam pengolahannya menggunakan teknik statistik. teknik analisis data menggunakan Univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariate dengan menggunakan analisis wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endhorpin

Hasil penelitian mengenai kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endhorpin dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan pijat Endhorpin di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Kecemasan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
------------------	--------------------------	-----------------------

Tidak Cemas	0	-
Ringan	8	21.62
Sedang	25	67.57
Berat	4	10.81
Panik	0	-
Jumlah	37	100

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endhorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%).

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endhorpin

Hasil penelitian mengenai kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endhorpin dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2 Kecemasan ibu hamil trimester III Setelah diberikan pijat Endhorpin di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Kecemasan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	-
Ringan	28	75.68
Sedang	7	18.92
Berat	2	5.41
Panik	0	-
Jumlah	37	100

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endhorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisa yang diperoleh bahwa pengaruh pijat endorpin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 menggunakan Wilcoxon

Tabel 3 Distribusi Frekuensi pijat endorpin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Kecemasan	Frekuensi			
	Sebelum Pijat Endorpin		Setelah Pijat Endorpin	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	0	-	0	-
Ringan	8	21.62	28	75.68
Sedang	25	67.57	7	18.92
Berat	4	10.81	2	5.41
Panik	0	-	0	-
Jumlah	37	100	37	100
Uji Wilcoxon $p_{value} = 0.000$ $Z_{hitung} = -5.097$				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pijat endorpin yaitu sebelum pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 25 orang (67.57%) dan setelah dipijat endorpin menurun menjadi 28 orang mempunyai tingkat kecemasan ringan (75.68%).

Hasil analisis diperoleh bahwa p_{value} sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pijat endorpin di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "Ada pengaruh pijat endorpin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019".

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endorpin

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%)

Hal ini dikarenakan perubahan fisik ataupun psikis yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi di dalam tubuhnya. Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikis perubahan emosional, sensitif, cenderung malas, gampang cemburu, stres dan kecemasan. Perubahan psikis tersebut didukung oleh ketidaktahuan ibu tentang perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil.

Salah satu rasa kecemasan yang sering dirasakan oleh seorang ibu hamil yaitu tentang dalam menghadapi proses persalinan dan rasa sakit saat terjadinya kontraksi, anak yang akan dilahirkan sempurna atau tidak, persalinana yang akan dialami normal atau tidak menjadi salah satu berbentuk stresor. Untuk menghilangkan rasa cemas tersebut seorang ibu hamil dianjurkan untuk melakukan latihan fisik dan kejiwaan, salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian ibu hamil tersebut belum memahami tentang kondisi kehamilan pada trimester III serta belum merasakan kenyamanan pijat endorphine yang dapat merelaksasi ibu maka dari itu kebanyakan ibu hamil mempunyai tingkat kecemasan sedang. Tingkat usia juga bisa mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian, T., Mulneh, S., Kebebe, B., & Benti, N. , dkk (2017), yang menyebutkan bahwa bahwa ibu antara usia 30 sampai 34 dan di atas 35 tahun adalah 1,52 dan 1,42 lebih mungkin untuk mengetahui selama kehamilan daripada mereka yang di bawah usia 30 tahun.

Sesuai dengan teori bahwa kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif individu. Cemas merupakan energi yang tidak dapat dilihat secara langsung. Kecemasan juga merupakan emosi tanpa obyek yang spesifik, hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan awal-awal pengalaman, seperti masuk sekolah, pembedahan, melahirkan dan awal masuk kerja.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Widiastini, L. P. (2017) dengan judul pengaruh massage endorpin terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan sebelum dilakukan pijat edorphine adalah sedang. Tingkat kecemasan ibu cemas saat menghadapi persalinan serta cemas karena perut sudah besar dan siap menghadapi proses persalinan dan juga cemas karena tidak diberikannya pijat endorpin.

Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endorpin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%).

Hal ini dikarenakan adanya komunikasi ibu dengan petugas kesehatan saat melaksanakan pijat endorpin. Sehingga ibu merasa siap dalam menghadapi proses pesalinan dan juga ibu merasa nyaman saat dilakukan pijatan endorpin.

Endorpin adalah polipeptida, yang mampu mengikat ke reseptor saraf di otak untuk memberikan bantuan dari rasa sakit. Peran penting dari endorpin adalah bekerja dengan reseptor obat penenang yang dikenal untuk meringankan rasa sakit secara umum. Reseptor dihasilkan di otak anda, saraf tulang belakang, dan ujung saraf lainnya. Tubuh memproduksi secara alami terutama pada saat berhubungan seksual, kehamilan, melahirkan, dan menyusui karena oksitosin memicu pelepasan endorpin. Riset menunjukkan bahwa penggunaan obat-obatan dan opioid dalam otak dapat menurunkan kadar endorpin dan memicu terjadinya *post partum blues*.

Manfaat dari pijat endorpin ini yaitu 1) mengurangi stress dan kecemasan pada masa kehamilan, 2) Mengurangi ketidaknyamanan fisik, 3) meningkatkan produksi hormon endorphin yang berguna untuk ibu dan janin, 4) meningkatkan kemampuan ibu untuk istirahat atau tidur dengan nyaman.

Hal ini diperkuat hasil penelitian Widiastini, L. P. (2016) dengan judul pengaruh massage endorphin terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan setelah dilakukan pijat endorphine adalah ringan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan dengan adanya pijat endorpin mampu untuk memberikan rasa nyaman pada ibu sehingga tingkat kecemasan ibu menurun menjadi ringan.

Pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh mengenai pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III setelah dianalisa bahwa adanya perubahan dari sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorpin yaitu tingkat kecemasan ibu sebelum dilakukan pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang dan setelah dilakukan pijat mempunyai tingkat kecemasan ringan.

Berdasarkan output "Test Statistics" di atas, diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) atau λ_{value} bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pijat endorphin di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "Ada pengaruh pijat endorphin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019".

Hal ini dikarenakan dengan pijat endorphine dapat menambahkan rasa nyaman pada ibu dan juga adanya interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu sehingga menurunkan kecemasan pada saat kehamilan dan menghadapi persalinan. Responden dalam penelitian ini merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dalam menghadapi kehamilannya. Perubahan atas kecemasan menjadi lebih baik dikarenakan kenyamanan ibu saat dilakukannya serta adanya interaktif antara ibu hamil dengan petugas kesehatan mengenai manfaat dan tujuan dari dilakukannya pijat endorphin. Maka dari itu tingkat kecemasan ibu terus berangsur menjadi lebih baik.

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorpin 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 stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi.

Menghilangkan rasa cemas tersebut harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan memberi informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi persalinan dapat dikendalikan dengan melakukan pemijatan endorpin (Yeyeh, A. Rukiyah, dkk. et al, dkk, 2010)

Pijat 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 (Hipnostetri, A. Y, 2010).

Seorang suami juga bisa berperan dalam memberikan pijat endorphine kepada ibu yang melahirkan. Sesudah hasil penelitian Primasnia, P. (2017) ibu primigravida yang menghadapi proses persalinan kala I tanpa didampingi oleh suami mempunyai peluang 6,750 kali untuk terjadi kecemasan dibanding ibu primigravida yang menghadapi proses persalinan kala I dengan didampingi oleh suami. Disini peran suami sangat penting untuk menurunkan kecemasan.

Sesuai dengan hasil penelitian Arianti, D., & Restipa, L. (2019) dengan judul Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Kala 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberi endorphine massage.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pijat endorpin dapat menurunkan kecemasan ibu sehingga pijat endorpin harus dilakukan dan menjadi program puskesmas supaya ibu hamil mampu melakukan pijat endorpin yang dibantu oleh suami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh bahwa Ada pengaruh pijat endorpin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 setelah diberikan pijat endorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%).
3. Ada pengaruh pijat endorpin terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian penulis mempunyai beberapa saran yaitu:

1. Bagi institusi pelayanan
Dijadikan suatu kebijakan untuk dapat mengirimkan tenaga kesehatan mengikuti pelatihan pijat endorpin.
2. Bagi pendidikan
Diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan di perpustakaan sehingga peneliti tidak lagi mencari ke perpustakaan lain untuk mendapatkan teori-teori penelitiannya tentang pijat endorpin.
3. Bagi ibu hamil
Diharapkan setelah diberikan sosialisasi tentang pijat endorpin mampu melakukan pijat endorpin yang dibantu oleh keluarganya sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 3 No, 2*, 103-017.
- 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), 22-32
- Hipnostetri, A. Y. (2010). Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan (Hypnotetry: Relax, Comfortable and Safe During Pregnancy and Childbirth). *Jakarta: Gagas Media*
- Kuswandi, L. (2011). Kehamilan Persalinan dengan Hipnobirthing. Jakarta : *Pt Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia*.
- Larasati, I. P., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 1(1), 26-32.
- Manuaba, I. B. G. (2012). Pengantar Kuliah Obstetri dan Ginekologi. *Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC*.
- Primasnia, P. (2017, February). Hubungan pendampingan suami dengan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di rumah bersalin kota Ungaran. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Saifuddin, A. B. (2009). Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. *JNPKKR Dan Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta*.
- S Sulistyawati, A. (2009). Asuhan Kebidanan dan Ibu Nifas. *Jakarta: Salemba Medika*.
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. *Bidan Prada*, 7(1).
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). Senam kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Widiastini, L. P. (2016). Pengaruh Massage Endorpin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam

Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 76727.

Yeyeh, A. Rukiyah, dkk. et al.(2010). Asuhan Kebidanan 1. Jakarta: CV. *Trans Info Media*.