



**PENGARUH MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

SKRIPSI

Oleh :

**NAMA : FENNI DWI KURNIASARI
NIM : 010117A028**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021**



**PENGARUH MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

NAMA : FENNI DWI KURNIASARI

NIM : 010117A028

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2021**

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2021
Fenni Dwi Kurniasari
010117A028

PENGARUH MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan merupakan keadaan dimana seorang wanita mengalami perubahan fisik dan psikologis yang menyebabkan ketidaknyamanan dan kecemasan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan menggunakan terapi relaksasi salah satunya yaitu *Massage Endorphine*, yang berfungsi sebagai meningkatkan relaksasi, perasaan nyaman, mengurangi rasa sakit atau nyeri dan mengurangi rasa cemas.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage endorphine* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode : Desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan rancangan penelitian Quasi Experimental dengan design tipe one group pretest-posttest. Populasi keseluruhan berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Non probability sampling* dengan *teknik sampling jenuh atau total sampling* dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan dan melakukan perlakuan dengan *Massage Endorphine*. Pengujian secara statistik dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 11 responden mengalami tingkat kecemasan sedang, 4 responden mengalami tingkat kecemasan berat, 3 responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan 2 responden mengalami tingkat kecemasan ringan sebelum dilakukan *massage endorphine*. Dari hasil Uji Wilcoxon terdapat penurunan tingkat kecemasan sebanyak 16 responden setelah dilakukan *massage endorphine* dan 4 responden memiliki tingkat kecemasan yang sama, didapatkan pula nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05)

Saran : Diharapkan bagi petugas kesehatan dapat memberikan intervensi non farmakologi dengan menggunakan *Massage Endorphine* yang berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Kata kunci : Kecemasan, *Massage Endorphine*, Ibu Hamil Trimester III.

Ngudi Waluyo University
S1 Nursing Study Program
Thesis, February 2021
Fenni Dwi Kurniasari
010117A028

THE EFFECT OF ENDORPHINE MASSAGE ON THE REDUCTION OF ANXIETY LEVELS IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a condition in which a woman experiences physical and psychological changes that cause discomfort and anxiety. One of the efforts made to reduce anxiety levels by using relaxation therapy, one of which is the Endorphine Massage, which functions as increasing relaxation, feeling comfortable, reducing pain or aches and reducing anxiety.

Purpose: This study aims to determine the effect of endorphine massage on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women.

Methods: The research design used was a Quasi-Experimental research design with a one-group pretest-posttest type design. The total population is 35 people. Sampling using non-probability sampling with saturated sampling technique or total sampling and the sample in this study amounted to 20 people. The data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure the level of anxiety and perform treatment with the Massage Endorphine. Statistical testing was carried out using the Wilcoxon Test.

Results: From the research results it was found that as many as 11 respondents experienced moderate anxiety levels, 4 respondents experienced severe anxiety levels, 3 respondents experienced moderate anxiety levels and 2 respondents experienced mild anxiety levels before endorphine massage was performed. From the results of the Wilcoxon Test, there was a decrease in anxiety levels by 16 respondents after the endorphine massage was carried out and 4 respondents had the same level of anxiety, the asym sig value was also obtained. (2-tailed) 0.000 smaller than the alfa level of 5% (0.05)

Suggestion: It is hoped that health workers can provide non-pharmacological interventions using Endorphine Massage which is useful for reducing anxiety levels in trimester III pregnant women.

Keywords: Anxiety, Endorphine Massage, Third Trimester Pregnant Women.

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh:

FENNI DWI KURNIASARI

010117A028

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah

Diperkenankan untuk diujikan

UNW

Ungaran, Februari 2021

Pembimbing Utama



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.

NIDN : 0614087402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

PENGARUH MASSAGE EDNORPHINE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh :

FENNI DWI KURNIASARI
NIM. 010117A028

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 12 Maret 2021

Tim Penguji :
Pembimbing

Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Penguji 1

Ns. Tina Mawardika, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.Mat.
NIDN. 0606088806

Penguji 2

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN.0627097501

Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. Umi Aniroh, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0614087402

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Fenni Dwi Kurniasari

NIM : 010117A028

Program Studi/ Fakultas : S1 Keperawatan/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul "**Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.

- a. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu pembimbing dan narasumber.
- b. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul asal serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
- c. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang sudah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Banyubiru, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



(Fenni Dwi Kurniasari)

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan Dibawah ini saya:

Nama : Fenni Dwi Kurniasai

NIM : 010117A028

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi waluyo untuk menyimpan , mengalih media/formatkan , merawat , mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”** untuk kepentingan akademik.

Banyubiru, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



(Fenni Dwi Kurniasari)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Fenni Dwi Kurniasari
Nim : 010117A028
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir: Kabupaten Semarang, 06 Juni 2000
Alamat : Dusun Banyubiru RT 01 RW 13 Desa Pancuran
Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang.

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Banyubiru 06 : Tahun 2005-2011
2. SMP Negeri 4 Ambarawa : Tahun 2011-2014
3. SMA Islam Sudirma Ambarawa : Tahun 2014-2017
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2017-sekarang

Data Orang Tua :

Nama Ayah : Siswadi (Alm)
Nama Ibu : Solekah
Pekerjaan : Wirausaha
Alamat : Dusun Banyubiru RT 01 RW 13 Desa Pancuran
Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaiukum Wr. Wb.

Puji syukur Alhamdulilah penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Massage Endorphine Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini ijinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantorom M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Rosalina, S.Kp., M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, motivasi dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen, staf, karyawan dan karyawati di Fakultas Kesehatan Unieversitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis.

5. Kedua orang tua saya tercinta sekaligus semua keluarga tercinta yang telah senantiasa selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat dan material selama ini.
6. Kepada rekan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi yang diberikan
7. Kepada seluruh teman-teman PSIK angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan dan motivasi
8. Dan kepada seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan sara sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Banyubiru, maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori	9
1. Pengertian Kehamilan	9
2. Kecemasan	46
3. Massage Endorphine	60
4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Massage Endorphine pada Ibu Hamil	64
BAB III METODE PENELITIAN	69
A. Desain Penelitian	69
B. Tempat dan Waktu Penelitian	70
C. Populasi dan Sampel	70
D. Variabel Penelitian	71
E. Definisi Operasional	72

F. Pengumpulan Data	73
G. Langkah / Prosedur Pengambilan Data	73
H. Etika Penelitian	75
I. Pengolahan Data	75
J. Analisis Data	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	79
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	79
B. Hasil Penelitian	81
C. Hasil Pembahasan	83
D. Keterbatasan Peneliti	94
BAB V PENUTUP	95
A. Saran	95
B. Kesimpulan	97

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tingkat Kecemasan	48
Tabel 3.1 One Group Pra Post Test Design	69
Tabel 3.2 Definisi Operasional	72
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	80
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden	80
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden	81
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden.....	81
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Massage Endorphine	81
Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Massage Endorphine	82
Tabel 4.7 Tabel Uji Wilcoxon.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	67
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan	101
Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan	103
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian untuk Bidan	104
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	105
Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian	106
Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden	107
Lampiran 7. SOP Massage Endoprhine	108
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian	110
Lampiran 9. Hasil Tabulasi Data	114
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data	115
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	118
Lampiran 12. Lembar Konsultasi	121