

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.