



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 9589-9595

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Endorphin Massage dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Riska Sabriana<sup>1✉</sup>, Leni Fatmawati<sup>2</sup>, Rosita<sup>3</sup>, Yenni<sup>4</sup>, Lina Fitriani<sup>5</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Email: [riskasabriana@umegabuana.ac.id](mailto:riskasabriana@umegabuana.ac.id)<sup>✉</sup>

### Abstrak

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia, yaitu 28,7% di antaranya yang akan melahirkan, adalah fenomena yang sering terjadi dan berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Dukungan suami secara emosional dan fisik dapat mengurangi stres dan cemas. Suami yang terlibat secara aktif dalam kehamilan dapat membantu ibu hamil merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kehamilan yang lebih sehat dan bahagia. Salah satu intervensi pelayanan komplementer yang potensial untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah endorphin massage. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh endorphin massage dan dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mawasangka. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi selama periode pelaksanaan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan metode issac dan michael, didapatkan 32 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner dan lembar observasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 23 dan dianalisis dengan uji Independentt-test. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan endorphin massage dan dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III kelompok intervensi setelah perlakuan dengan nilai  $p=,000$  yang bermakna  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Kesimpulan: terdapat pengaruh endorphin massage dan dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Endorphin Massage, Dukungan Suami, Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*

## Abstract

The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia, which is 28.7% of those who are about to give birth, is a common phenomenon and has an impact on the health of the mother and fetus. Emotional and physical support from a husband can reduce stress and anxiety. A husband who is actively involved in pregnancy can help pregnant women feel more appreciated and supported, which can ultimately contribute to a healthier and happier pregnancy. One potential complementary service intervention to reduce anxiety in pregnant women is endorphin massage. Objective: To determine the effect of endorphin massage and husband's support on anxiety in pregnant women in the third trimester in the Mawasangka Health Center work area. Method: This study used a quasi-experimental design. The population in this study were all pregnant women in the third trimester who met the inclusion criteria during the study period. Sampling was carried out using a purposive sampling technique with the Issac and Michael method, obtaining 32 respondents. The research instruments used were questionnaires and observation sheets. The data that had been collected were then processed and analyzed using the SPSS version 23 statistical program and analyzed using the Independentt-test. Results: The study showed that there was a significant influence of endorphin massage and husband's support on anxiety in pregnant women in the third trimester of the intervention group after treatment with a p value = ,000 which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Conclusion: there is an influence of endorphin massage and husband's support on anxiety in pregnant women in the third trimester.

Keyword: *Endorphin Massage, Husband's Support, Anxiety of Pregnant Women in Third Trimester*

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan, dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan (Halil et al., 2023). Secara global, diperkirakan prevalensi kecemasan antenatal adalah sekitar 15% hingga 23% (Dennis et al., 2017). Sebuah studi sistematis yang menganalisis kecemasan terkait kehamilan melaporkan bahwa kecemasan ini sering kali dinilai di semua trimester kehamilan, meskipun penelitian khusus mengenai trimester kedua tidak banyak tersedia (Hadfield et al., 2022). Meskipun demikian, faktor-faktor risiko seperti kemiskinan, ketidaksetaraan gender, dan kekerasan dalam rumah tangga dapat meningkatkan risiko kecemasan selama kehamilan (Roddy Mitchell et al., 2023).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia yaitu mencapai 28,7% diantaranya pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan. Data RISKESDAS tahun 2020 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dapat mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Elsera et al., 2022). Stress dapat dipicu oleh berbagai faktor, beberapa faktor yang dapat mencetuskan stress pada ibu hamil

diantaranya ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan, pekerjaan, khawatir akan proses persalinan dan kondisi bayi serta adanya perubahan hormon dalam tubuh. (Yuliani et al., 2024) Kondisi kecemasan dengan atau tanpa gejala sebelumnya akan meningkat pada ibu hamil trimester ketiga yang berisiko tinggi karena merasa cemas dengan kondisi dirinya dan janinnya. Jika tidak ditangani, maka akan menimbulkan risiko pada ibu, janin dan proses persalinan yang akan terjadi (Mardianingsih et al., 2024).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mawasangka menyatakan memiliki kecemasan tersendiri menjelang persalinannya dengan penyebab yang bervariasi, diantaranya khawatir menghadapi persalinan sebab merupakan pengalaman pertama, khawatir tidak bisa maksimal merawat bayi sebab memiliki balita lainnya, sedangkan yang lain menyatakan khawatir sebab terbawa pengaruh kabar duka dari kerabat yang meninggal beberapa hari setelah melahirkan akibat komplikasi masa nifas.

Untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil, Indonesia telah mengembangkan beberapa program kesehatan. Salah satu program yang ada adalah kelas ibu hamil, yang menyediakan edukasi tentang persiapan persalinan dan perawatan bayi. Selain itu, ada juga program "Pola Hidup Sehat" yang menyertakan praktik meditasi, yoga, dan konseling psikologis untuk ibu hamil. Meskipun program ini membantu, banyak ibu hamil yang merasa bahwa intervensi tersebut belum cukup untuk mengurangi tingkat kecemasan mereka, terutama bagi mereka yang kurang mendapat dukungan dari keluarga atau pasangan.

Dukungan emosional dan fisik dari suami dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mengurangi perasaan cemas dan stres. Suami yang terlibat secara aktif dalam kehamilan dapat membantu ibu hamil merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kehamilan yang lebih sehat dan bahagia. (Christina Roos Ety<sup>1</sup>, 2020).

Pelayanan komplementer perlu mendapat dukungan dari berbagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dalam asuhan komplementer (Badriyah et al., 2024). Salah satu intervensi pelayanan komplementer yang potensial untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah endorphen massage (Wasita&Peristiowati, 2023). Pijat ini bertujuan untuk merangsang produksi endorphen dalam tubuh, yaitu hormon yang berperan dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan bahagia (widiantari, 2024). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pijat dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Ayu Sugiartini et al., 2022).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Widiastini, L. P. dalam Wulandara (2022) tentang pengaruh endorphan massage terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian endorphan massage lebih menurunkan kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan endorphan massage.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimental. Menurut (Creswel, 2015) kuasi eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan kekelompok. Kelompok intervensi adalah kelompok ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria, mendapatkan endorphan massage dan dukungan suami terstruktur selama 2 (dua) minggu. Kelompok control adalah kelompok ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria, mendapatkan perawatan antenatal standar tanpa intervensi endorphan massage atau dukungan suami terstruktur.

Prosedur pelaksanaan penelitian diawali dengan melakukan pre-test, yaitu mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dan dukungan suami menggunakan kuesioner dukungan suami pada semua responden. Selanjutnya ibu hamil akan dilakukan endorphan massage selama 30 menit dua kali seminggu dalam 2 minggu dan dukungan suami yang terstruktur melibatkan komunikasi dan dukungan emosional. Setelah dua minggu, dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan menggunakan PASS dan kuesioner dukungan suami.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: ibu hamil pada trimester ketiga (usia kehamilan 28-40 minggu), bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan informed consent, tidak memiliki komplikasi kehamilan serius. kriteria eksklusi: ibu hamil dengan riwayat gangguan psikologis yang memerlukan penanganan medis, memiliki kondisi medis yang menghalangi penerapan pijat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 ibu hamil berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dengan derajat kesalahan 5%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat uji independent sampel t test untuk menguji pengaruh endorphan massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III setelah intervensi, diperoleh nilai  $p=,000$  dimana nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Artinya bahwa ada pengaruh endorphen massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Wulandara (2019) yaitu sebelum intervensi endorphen massage sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%) dan setelah intervensi endorphen massage sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%). Hasil penelitian yang diperoleh mengenai pengaruh endorphen massage terhadap kecemasan ibu hamil trimester III setelah dianalisa bahwa ada perubahan sebelum dan sesudah dilakukan endorphen massage yaitu tingkat kecemasan ibu berkurang setelah dilakukan endorphen massage.

Berdasarkan hasil analisis bivariat uji independent sampel t test menunjukkan bahwa pengaruh dukungan suami terhadap kecemasan ibu hamil trimester III diperoleh nilai  $p=0,000$  dimana nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya bahwa ada pengaruh dukungan suami terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sintya (2022) menunjukkan dukungan suami terhadap gravida trimester III dimana mayoritas memperoleh dukungan dari suami yaitu 19 responden (56%), sedangkan 15 responden (44%) kurang mendapat dukungan suami. Artinya bahwa dukungan suami berpengaruh terhadap gravida trimester III, dimana ibu semakin siap baik secara fisik maupun mental menjelang persalinannya.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh SylvaniaWoromboni (2022) menunjukkan bahwa dukungan suami memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu hamil baik secara psikologis maupun motivasi.

Peneliti berpendapat bahwa dukungan yang diberikan suami dapat menjadi motivasi dan semangat yang dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi ibu hamil serta berdampak pada kesehatan mental dan emosional.

## SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan suami terhadap endorphen massage ibu hamil trimester III dengan nilai  $p=,000$  yang bermakna  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk merancang program kesehatan ibu hamil yang lebih komprehensif dengan intervensi non-farmakologis sebagai salah satu terapi untuk menghilangkan kecemasan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Sugiartini, N. K., Febriyanti, N. M. A., & Widiyantari, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorfin Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Selatan Tahun 2022. *Jubida*, 1(2), 59–67. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.133>
- Badriyah, L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Novi Astutik S, Tr. Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(5), 419–428. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i5.2562>
- Christina Roos ETTY1, J. M. S. Y. V. S. (2020). Analisis Dukungan Suami Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Klinik Wanti Mabar Hilir Kecamatan Medan Deli Kota Medan. *Christina Roos ETTY1, Julia Mahdalena Siahaan2, Yolanda Vrentina Sinaga3*, 2 no 2(2), 63–49.
- Creswel, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.187179>
- Elsera, C., K. puputristi, Tp, R., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 1119–1123.
- Hadfield, K., Akyirem, S., Sartori, L., Abdul-Latif, A. M., Akaateba, D., Bayrampour, H., Daly, A., Hadfield, K., & Abihiro, G. A. (2022). Measurement of pregnancy-related anxiety worldwide: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04661-8>
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2 (Factors Causing Anxiety in Dealing with Delivery in Third Trimester Pregnant Women at Depok 2 Health Center). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- Mardianingsih, S., Mutianingsih, R., Abdiani, B. T., & Fatawi, Z. (2024). the Perinatal Anxiety Screening Scale (Pass) Assessment of Highrisk Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 202–210. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i2.2024.202-210>
- Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of Perinatal Anxiety and Related Disorders in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 6(11), 1–20. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43711>

- SilvaniaWoromboni, M. (n.d.). *PengaruhDukunganSuamiTerhadapKesiapan Ibu HamilDalamMencapai Becoming A Mother*.
- Sintya. 2022. HubunganDukunganSuamiTerhadapKecemasan Ibu Hamil Trimester III dimasaPandemi Covid-19 di DesaBaleadi dan WegilKecamatanSukolilo Kabupaten Pati. FakultasKedokteran. Universitas Islam Sultan Agung : Semarang.
- Wasita, R., &Peristiowati, Y. (2023). PengaruhPijat Endorphin dan HipnoterapiTerhadap Skala Nyeri PasienPaskaOperasiApendiktomi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3917–3926. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6153>
- widiantari. (2024). *Pengaruhpenerapanpijatendorphine massage*. 7(1), 1–8.
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., Marlina, L., &Tasikmalaya, P. K. (n.d.). PengaruhPijat Endorphin terhadapKecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD PuskesmasGandrungmangu I Kabupaten CilacapTahun 2019. *Media Informasi*, 18(2), 2022–2162. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Yuliani, D. R., Aini, F. N., Amalia, R., &Hapsari, W. (2024). The Perinatal Anxiety Screening Scale Versi Indonesia: StudiInstrumenKecemasan Pada Kehamilan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1), 17–25. <https://doi.org/10.31983/jsk.v6i1.11282>