

PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA DI WILAYAH PUSKESMAS CIBEBER DAN PUSKESMAS JOMBANG CILEGON

Regita Cahyani Zarlis

Abstrak

Ibu hamil, ibu melahirkan, serta ibu nifas adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Penyebab rentannya wanita hamil, melahirkan, dan nifas mengalami gangguan kecemasan dikarenakan masih ada wanita yang belum siap secara fisik dan mental untuk menjadi seorang ibu (Kusumawati & Zulaekah, 2020). Terdapat salah satu terapi pijat yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu dengan melakukan pijat endorphin yang dapat membuat ibu menjadi rileks dan tenang, yaitu Endorphine massage yang meningkatkan pelepasan hormon endorphine yang dapat memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap tingkat kecemasan 56 populasi ibu postpartum primipara di Bendungan Cilegon, menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* dan tektik pengambilan sampel *Non Probability Accidental Sampling*. Data data didapatkan dari 48 sampel yang menjadi responden menggunakan Kuesioner PSAS (*Postpartum Specific Anxiety Scale*) oleh Victoria Fallon dengan beberapa peneliti lainnya pada tahun 2016. Hasil data, 28 responden (58,3%) terdapat kecemasan yaitu skor kecemasan >26, dan sebanyak 20 responden (41,7%) tidak ada kecemasan dengan skor kecemasan <26. Hasil penelitian menggunakan uji Paired Sample T-Test dan didapatkan hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan $p=0,000$ ($p < 0,05$)., yang artinya terdapat pengaruh *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

Kata Kunci : Postpartum, Primipara, Tingkat Kecemasan, Pijat Endorfin, PSAS

THE EFFECTIVENESS OF ENDORPHINE MASSAGE ON ANXIETY LEVEL OF POSTPARTUM PRIMIPAROUS IN PUSKESMAS CIBEKER AND PUSKESMAS JOMBANG CILEGON

Regita Cahyani Zarlis

Abstract

Pregnant women, mothers giving birth, and postpartum women are groups that are prone to experiencing anxiety. The reason is that pregnant and childbirth women experience anxiety disorders, there are still women who are not physically and mentally ready to become a mother. (Kusumawati & Zulaekah, 2020). There is one easy massage therapy to help reduce anxiety in postpartum mothers, namely Endorphine massage that makes postpartum mothers relax and calm. This research aims to determine the effect of Endorphin Massage on Anxiety's Level of 56 populations of primiparous postpartum mothers in Bendungan Cilegon, using *Quasy Eksperiment* with *One Group Pretest-Posttest Design* and *Non Probability Accidental Sampling* as sample collection methods. Data were collected from 48 samples using PSAS (*Postpartum Specific Anxiety Scale*) developed by Victoria Fallon along with several other researchers in 2016. Data result, 28 respondents (58,3%) experienced anxiety with anxiety scale >26, and 20 respondents (41,7%) didn't experienced anxiety with anxiety scale <26. The results of the study used the Paired Sample T-Test, and the results of the t-test calculation were 18,436 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is an effect of endorphine massage on the anxiety level of primiparous postpartum mothers.

Keywords : *Postpartum, Primiparous, Anxiety's Level, Endorphine Massage, PSAS*