



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

SKRIPSI

REGITA CAHYANI ZARLIS

1710711147

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2021



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

REGITA CAHYANI ZARLIS

1710711147

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Regita Cahyani Zarlis
NRP : 1710711147
Tanggal : 12 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Cilegon, 12 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Regita Cahyani Zarlis)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Regita Cahyani Zarlis
NRP : 1710711147
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum Primipara di Wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Juli 2021

Yang menyatakan,



(Regita Cahyani Zarlis)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Regita Cahyani Zarlis
NRP : 1710711147
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Primipara Di Wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Ns. Desmawati, M.Kep.,Sp.Kep.Mat., PhD

Ketua Penguji



Ns. Indah Permatasari, M.Kep

Dosen Penguji I



Dekan FIKES



Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Dosen Penguji II (Pembimbing)



Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep.,Sp.Kep.MB

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 12 Juli 2021

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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan makalah ini tepat pada waktunya. Tidak lupa shalawat serta salam kami junjungkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah menuntun para umatnya dari zaman kebodohan menuju zaman kepintaran dengan syariat Agama Islam.

Penelitian ini yang berjudul *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Primipara Kecamatan Bendungan Cilegon* ini ditulis untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi ilmu keperawatan. Penelitian ini juga disusun agar mengetahui efek *endorphine massage* terhadap tingkat kecemasan yang dialami ibu postpartum primipara.

Pada kesempatan yang baik ini, izinkanlah penyusun penelitian menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat. dan Ns. Indah Permatasari, M.Kep. selaku dosen pembimbing yang membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan penelitiannya, serta kepada kedua orang tua dan teman-teman yang memberi dorongan dan semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Terlepas dari semua itu, kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki penelitian ini.

Jakarta, 12 Juli 2021

Penulis

Regita Cahyani Zarlis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Konsep Postpartum Primipara.....	6
II.2 Konsep Kecemasan	6
II.3 Pengukur Kecemasan	10
II.4 Konsep <i>Endorphine Massage</i>	10
II.5 Teknik <i>Endorphine Massage</i>	11
II.6 <i>Endorphine Massage</i> Terhadap Kecemasan	12
II.7 Kerangka Teori.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Kerangka Konsep	14
III.2 Variable Penelitian	15
III.3 Hipotesis.....	15
III.4 Definisi Operasional.....	16
III.5 Desain Penelitian.....	18
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	18
III.7 Populasi dan Sampel	18
III.8 Instrument Penelitian	20
III.9 Metode Pengumpulan Data	21
III.10 Metode Pengolahan Data	22
III.11 Etika Penelitian	23
III.12 AnalisaData	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	27
IV.2 Proses Pelaksanaan Penelitian	27

IV.3	Analisa Data Hasil Penelitian	28
IV.4	Pembahasan.....	32
IV.5	Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB V PENUTUP		
V.1	Kesimpulan	35
V.2	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA		36
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional	16
Tabel 2	Analisis Univariat	25
Tabel 3	Analisis Bivariat	26
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Usia Ibu	28
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu	29
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Status Pekerjaan Ibu	29
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	30
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi	31
Tabel 9	Hasil Analisis Bivariat Uji Paired Sample T-Test	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Teknik <i>Endorphine Massage</i>	11
----------	--	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	13
Skema 2	Kerangka Konsep.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Peneliti
Lampiran 2	Lembar Informed Consent
Lampiran 3	Lembar Kuesioner
Lampiran 4	Lembar SOP
Lampiran 5	Hasil Persetujuan Etik
Lampiran 6	Lembar Kartu Monitor
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 8	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 9	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian
Lampiran 11	Bukti Izin Pemakaian Kuesioner
Lampiran 12	Lembar Jawaban Kuesioner
Lampiran 13	Hasil Olah Data SPSS
Lampiran 14	Lembar Bebas Plagiarisme
Lampiran 15	Hasil Uji Turnitin