

PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB

SUMARIYAH

Andria Permata Rahantan¹, Rosyidah Alfitri¹, Anik Purwati¹

¹Program Studi S1 Kebidanan, ITSK RS. Dr Soepraoen Malang, Indonesia

Corresponding Email : andriapermatarahantan@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang umum terjadi menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesehatan ibu maupun janin. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah *endorphin massage*, yaitu teknik pijat yang merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Metode Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Sampel sebanyak 40 ibu hamil trimester III dengan teknik total sampling. Pengukuran kecemasan dilakukan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi *endorphin massage*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *endorphin massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengkombinasikan *endorphin massage* dengan intervensi lain seperti aromaterapi, musik relaksasi atau *hypnobirthing*.

Kata kunci: *Endorphin massage*, ibu hamil, kecemasan, trimester III

Abstract

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common psychological issue that occurs as labor approaches. Unmanaged anxiety can negatively impact the labor process and the health of both mother and fetus. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is endorphin massage, a massage technique that stimulates the release of endorphins, creating a sense of calm and comfort. This study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 40 third-trimester pregnant women selected using total sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the endorphin massage intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating a significant effect of endorphin massage on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. It is recommended that future studies combine endorphin massage with other interventions such as aromatherapy, relaxation music, or hypnobirthing.

Keywords: *Axiety, endorphin massage, pregnant women, third trimester.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis di mana seorang wanita mengalami perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis, sebagai respons terhadap keberadaan janin di dalam rahim hingga menjelang persalinan. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami perubahan fisik seperti pembesaran perut, pembesaran payudara, serta mual dan muntah, selain perubahan fisik, tidak jarang ibu juga mengalami perubahan emosional, termasuk kecemasan yang meningkat menjelang persalinan (Annisa et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019). Sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah pada trimester III, dan sekitar 30% di antaranya menghadapi kecemasan menjelang persalinan. Di United Kingdom, sebanyak 81% wanita dilaporkan pernah mengalami gangguan psikologis selama kehamilan. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Mencatat sekitar 107 juta atau 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan terutama menjelang persalinan. Sebuah penelitian di Jawa Timur oleh (Murdiningsih et al., 2022). Menemukan bahwa 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan sangat berat dan 12,9% mengalami kecemasan berat. Tingkat kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah status paritas atau graviditas. Ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi akibat kurangnya pengalaman dan persepsi negatif terhadap proses melahirkan. Sementara itu ibu multigravida juga dapat mengalami kecemasan akibat pengalaman negatif dalam persalinan sebelumnya (Megasari, 2022).

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan rasa tidak menyenangkan gelisah dan kekhawatiran berlebihan. Kecemasan yang tinggi dapat menjadi faktor risiko terjadinya gangguan psikologis (Magister et al., 2020). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil meliputi usia, paritas, pengetahuan, kondisi sosial ekonomi, dan adanya pendamping selama persalinan (Ratna Sari et al., 2023). Secara fisiologis kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan peningkatan sekresi hormon adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen ke janin menurun. Hal ini dapat memperlambat kontraksi uterus dan memperpanjang proses persalinan. Selain itu peningkatan hormon *ACTH* juga merangsang produksi kortisol dan gula darah yang tinggi. Aktivitas sistem saraf simpatis yang meningkat juga menyebabkan pelepasan katekolamin secara berlebihan yang menurunkan efektivitas kontraksi rahim serta membatasi suplai oksigen ke plasenta (Herlina et al., 2022).

Berbagai intervensi dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil baik secara farmakologis (dengan obat-obatan) maupun non-farmakologis (tanpa obat). Terapi farmakologis seperti penggunaan benzodiazepin dan antiansietas dapat memberikan efek samping seperti ketergantungan obat bayi lahir prematur berat badan lahir rendah (BBLR) hingga memperpendek masa kehamilan (Tuta Setiani & Candra Resmi, 2020). Oleh karena itu pendekatan non-farmakologis lebih disarankan khususnya untuk mengatasi kecemasan ringan hingga sedang. Salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah *Endorphin Massage*. Terapi ini berupa pijatan ringan yang merangsang tubuh

untuk melepaskan hormon endorfin yaitu senyawa alami yang dapat mengurangi nyeri dan menciptakan perasaan nyaman. *Endorphin Massage* dilakukan dengan teknik lembut pada area tubuh tertentu seperti punggung bawah dan bahu yang aman untuk ibu hamil dan tidak membahayakan janin. Pijatan ini merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan kadar hormon stres (kortisol) mengurangi respons “*fight or flight*”, dan meningkatkan relaksasi. Selain itu pijatan ini dapat memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur ibu hamil sehingga berdampak langsung terhadap penurunan tingkat kecemasan (Natalia & Handayani, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan upaya yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *endorphin massage*, yaitu terapi non-farmakologis yang relatif mudah diterapkan, aman, dan efektif dalam menciptakan rasa nyaman serta mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan membandingkan nilai sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Penelitian dilakukan di PMB Sumariyah, Kota Malang. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah ibu hamil trimester III yang aktif melakukan pemeriksaan, sehingga memudahkan pelaksanaan intervensi dan pengumpulan data. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB Sumariyah. Jumlah sampel sebanyak 40 orang dengan teknik total sampling karena semua populasi memenuhi kriteria.

Teknik Pengumpulan Data Pre-test Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA), terdiri dari 14 item. Intervensi Pemberian *endorphin massage* selama 20–30 menit pada area bahu punggung dan leher dengan teknik lembut dan aman untuk ibu hamil. Post-test Pengukuran ulang menggunakan HRSA sekitar 10–15 menit setelah pijatan selesai. Data dikumpulkan selama dua minggu pada bulan Maret 2025, disesuaikan dengan jadwal kunjungan ibu hamil di PMB. Analisis Data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, Data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, rerata, dan hasil uji statistik, disertai interpretasi hasil secara naratif.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia, Pekerjaan, dan Pendidikan di PMB Sumariyah tahun 2025

Karakteristik Responden	Kategori	(f)	(%)
Usia	<20	3	7.5
	20-35	37	92.5

	>35	0	0.0
Total		40	100
Pekerjaan	IRT	29	72.5
	Bekerja	11	27.5
Total		40	100
Pendidikan	SD	2	2.2
	SMP	2	5.0
	SMA	22	55.0
	PT	15	37.0
Total		40	100

Tabel 1. Menampilkan data Sebagian besar responden (92,5%) berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dan ideal untuk kehamilan. Sebanyak 7,5% responden berusia di bawah 20 tahun. Tidak ada responden yang berusia di atas 35 tahun. Berdasarkan Sebagian besar responden, yaitu 29 orang (72,5%), berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) Sisanya, sebanyak 11 orang (27,5%), bekerja di luar rumah. Sedangkan berdasarkan Tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (55%), diikuti oleh perguruan tinggi (PT) sebanyak 37,5%. sebagian kecil responden berpendidikan SMP (5%) dan SD (2,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sesudah Pemberian *Endorhpin Massage* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Sumariyah tahun 2025

No	Kecemasan sebelum	F	%
1	14-21 (Ringan)	3	7.5
2	21-27 (sedang)	34	85.0
3	28-41 (Berat)	3	7.5
4	42-56 (Sangat berat)	0	0.0
	Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukan bahwa hasil deskripsi karakteristik responden sebelum diberikan intervensi berupa endorhpin massage, dengan kecemasan kategori responden tingkat kecemasan sedang, yaitu sebanyak 34 orang (85%). Responden dengan tingkat kecemasan ringan hanya berjumlah 3 orang (7,5%), dan yang mengalami kecemasan berat juga sebanyak 3 orang (7,5%). Sedangkan kategori dengan sangat berat yaitu 0 yang berarti tidak ada (0.0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sesudah Pemberian *Endorhpin Massage* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Sumariyah tahun 2025

No	Kecemasan Sesudah	F	%
1	14-20 Kecemasan ringan	35	87.5
2	21-27 Kecemasan sedang	5	12.5
	Total	40	100

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukan bahwa hasil deskripsi karakteristik responden Sesudah diberikan *endorphin massage*, terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan responden. Sebanyak 35 orang (87,5%) mengalami penurunan kecemasan ke tingkat ringan, dan hanya 5 orang (12,5%) yang masih berada pada tingkat kecemasan sedang.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Skala Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah Intervensi *Endorphin Massage* di PMB Sumariyah

Variabel	n	Mean $\pm$ s.d	Median (min-max)
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i>	40	24,65 $\pm$ 2,73	25,00 (18–30)
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sesudah diberikan <i>Endorphin Massage</i>	40	17,38 $\pm$ 3,38	17,00 (12–26)

Berdasarkan Tabel 4. Dapat diketahui bahwa Sebelum diberikan *endorphin massage*, tingkat kecemasan responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 24,65 dengan standar deviasi 2,73, serta median sebesar 25,00 dengan rentang skor antara 18 hingga 30. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan skor kecemasan, di mana nilai rata-rata (mean) menjadi 17,38 dengan standar deviasi 3,38, dan median sebesar 17,00 dengan rentang skor antara 12 hingga 26. Penurunan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perbaikan tingkat kecemasan menjadi kategori yang lebih ringan.

PEMBAHASAN

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil pada rentang usia 20–35 tahun, wanita umumnya berada pada usia reproduktif yang optimal, baik dari segi fisik maupun psikis. Oleh karena itu, kelompok usia ini cenderung memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dibandingkan dengan usia yang lebih muda atau lebih tua. (Amir et al., 2022). usia ideal dalam menjalani kehamilan dan persalinan adalah >20 tahun dikarenakan kehamilan yang berada pada usia <20 lebih rentan terhadap gangguan psikologis yang mengakibatkan tingginya kecemasan yang berdampak terhadap tumbuh kembang janin. selain itu kurangnya pengalaman menjadi faktor resiko terjadi kecemasan diusia muda. sedangkan pada usia >35 tahun memiliki resiko tinggi seperti preeklamsi dan kelahiran prematur. (Hakim, 2020). Selain itu perbedaan status pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil, terutama pada trimester III. ketika beban fisik dan emosional semakin meningkat menjelang persalinan Ibu rumah tangga umumnya memiliki waktu yang lebih fleksibel dalam menjalani kehamilan dan beristirahat, serta lebih banyak kesempatan untuk mengikuti kegiatan relaksasi seperti *endorphin massage*. Hal ini

memungkinkan mereka untuk lebih fokus dalam mempersiapkan diri menjelang persalinan dan mengelola kecemasan dengan lebih baik. Sebaliknya ibu hamil yang bekerja di sektor swasta cenderung memiliki tekanan pekerjaan tuntutan waktu, serta keterbatasan akses terhadap dukungan emosional dan perawatan diri yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan.(Wulandara et al., 2022). Sementara ibu hamil yang bekerja memiliki kecenderungan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga, terutama jika tidak mendapat dukungan sosial yang cukup. status pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil, dimana ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah (Khairani et al., 2022).

Menurut (Ismail et al., 2019). Pengetahuan tentang persalinan dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan hal ini dikarenakan ibu dengan tingkat pengetahuan rendah cenderung memiliki persepsi bahwa proses persalinan merupakan hal yang sangat menakutkan akibatnya ibu mengalami ketakutan. Sedangkan ibu hamil yang berpendidikan akan memiliki perspektif yang positif terhadap proses persalinan serta memiliki kemampuan dalam mengontrol diri atas kecemasan yang mungkin dirasakan selain itu ibu hamil yang berpendidikan tinggi akan siap secara fisik maupun psikis dalam menghadapi peran sebagai orang tua nantinya. Tingkat pendidikan ibu berhubungan signifikan dengan tingkat kecemasan selama kehamilan. Ibu dengan pendidikan menengah ke atas memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena lebih siap secara psikologis dan memiliki akses terhadap informasi kesehatan yang memadai (Agni Cahya Pratiwi et al., 2024)

Menurut peneliti, pengetahuan dan pendidikan tentang kehamilan merupakan aspek yang sangat penting untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses kehamilan hingga persalinan. Pengetahuan yang memadai akan membuat ibu lebih siap secara psikologis dan mampu mengontrol pikiran-pikiran negatif yang berpotensi memicu respon emosional yang berlebihan seperti, kecemasan atau ketakutan yang tidak rasional terhadap proses persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap persalinan yang pada akhirnya berdampak pada kondisi psikis ibu dan kesejahteraan janin bahkan dapat memengaruhi kelancaran proses persalinan itu sendiri. Ibu hamil dengan pemahaman yang cukup akan kehamilan dan persalinan cenderung lebih tenang, kooperatif, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi perubahan fisik maupun emosional selama kehamilan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat memperbesar ketakutan dan meningkatkan risiko gangguan psikis seperti prenatal anxiety. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil merupakan reaksi alami yang dirasakan ibu hamil akibat dari perubahan psikologis yang terjadi karena perubahan hormonal. Selama kehamilan ibu akan merasa khawatir cemas akan tumbuh kembang janin takut akan proses persalinan (Puspitasari & Wahyundari, 2020). Sejalan dengan penelitian (Khairani et al., 2022). Menjelaskan bahwa ibu yang mengalami kecemasan atau stress yang berlebihan akan berdampak terhadap ketidak mampuan ibu dalam menghadapi proses persalinan tidak maju, his yang tidak ade kuat dan pembukaan yang lambat. Jika kecemasan dibiarkan berlanjut maka berdampak buruk terhadap ibu dan berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin selain itu ketidak

mampuan ibu dalam mengontrol kecemasan akan berlanjut setelah persalinan dan dapat mempengaruhi kesiapan ibu sebagai orang tua. (Basyiroh, 2022)

Peran dan dukungan keluarga terutama dari suami sangat mempengaruhi perasaan ibu dalam mengontrol rasa cemas setelah persalinan, dukungan yang kuat dari lingkungan terdekat sangat berperan penting dalam menciptakan perasaan aman dan nyaman. Jika ibu hamil merasa tenang maka afirmasi yang diberikan pada ibu hamil akan berdampak positif terhadap ibu maupun janin Selama kehamilan dan setelah persalinan berlangsung. (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022). Faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis dan persepsi individu terhadap kehamilan dan persalinan. diantaranya termasuk keyakinan ibu terhadap kemungkinan yang akan terjadi selama proses persalinan, serta perasaan cemas, takut, atau khawatir yang muncul menjelang kelahiran. Perasaan ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat kesiapan mental, dan persepsi terhadap kemampuan diri dalam menghadapi proses melahirkan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup aspek-aspek yang berasal dari lingkungan sekitar ibu. Salah satu yang paling berpengaruh adalah kualitas dan kuantitas informasi yang diterima ibu selama masa kehamilan, baik melalui media, lingkungan sosial, maupun edukasi dari fasilitas kesehatan. Selain itu dukungan dan peran aktif tenaga kesehatan, seperti bidan juga menjadi elemen penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Pendekatan komunikasi yang empatik dan edukatif dari tenaga kesehatan dapat membantu ibu merasa lebih tenang siap dan percaya diri dalam menghadapi proses persalinan (Khairani et al., 2022).

Endorphin massage merupakan teknik memijat dengan sentuhan yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, hormon endorfin dikenal sebagai hormon kebahagiaan karena mampu memberikan efek menenangkan dan relaksasi, endorfin berfungsi sebagai hormon alami yang dapat membantu mengurangi rasa sakit. hal ini dikarenakan dengan memijat ibu hamil maka endorfin akan dilepaskan dalam jumlah yang banyak sehingga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil selain itu *endorphin massage* sudah dikenal sejak dulu dan menjadi pilihan alternatif yang paling banyak digunakan oleh masyarakat. (Tuta Setiani & Candra Resmi, 2020). Hal ini disebutkan dalam penelitian (Na'ifah et al., 2024). Terapi farmakologi yang banyak digunakan di masyarakat yaitu *endorphin massage* dalam mengatasi gangguan pada ibu hamil seperti kecemasan selain itu terapi ini minim resiko dan aman untuk janin jika dilakukan dengan teknik yang baik dan benar selain itu *endorphin massage* atau pijat ini sangat sederhana dan mudah dilakukan kapanpun sesuai dengan kebutuhan. Untuk ibu hamil trimester III yaitu dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan, meningkatkan ikatan ibu dan janin, mengurangi nyeri punggung, meningkatkan aliran darah dan oksigen ke janin dan membantu produksi hormon oksitosin yang penting dalam proses persalinan. Oleh karena itu *endorphin massage* sangat dianjurkan untuk diberikan pada ibu hamil trimester III atau menjelang proses persalinan. (Khasanah & Sulistyawati, 2020).

Manfaat signifikan *endorphin massage* untuk ibu hamil, baik secara fisik maupun emosional, jika dilakukan dengan teknik yang benar dan aman. Teknik *endorphin massage* dapat diberikan pada

area tertentu seperti memberikan massage lembut pada area yang tegang seperti punggung, bahu, leher, kaki dan tangan. Selain itu mekanisme terjadinya kecemasan yaitu dari sumber ketegangan otot pada tubuh. Sehingga hormon kortisol meningkat. (Rahayu & Sutarno, 2024). Menurut teori yang mendasari penelitian ini, Endorfin berfungsi sebagai hormon alami yang membantu mengurangi rasa sakit dan memberikan efek menenangkan. Dengan memijat ibu hamil, endorfin dilepaskan dalam jumlah lebih besar, yang berkontribusi pada penurunan kecemasan dan peningkatan suasana hati. *Endorphin massage* untuk ibu hamil menggunakan teknik lembut dan hati-hati pada bagian tubuh tertentu yang tidak mengganggu kondisi kehamilan. Fokusnya yaitu pada area tegang seperti punggung bawah dan bahu untuk membantu ibu hamil merasa nyaman tanpa resiko terhadap janin. Pijatan yang lembut dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang mengurangi respon “*fight or flight*” pada tubuh efek ini menurunkan tingkat kortisol (hormon stres) dan meningkatkan produksi endorfin sehingga mengurangi rasa cemas dan menimbulkan perasaan rileks yang lebih mendalam. Pijatan ini berguna untuk menenangkan dan memberikan rasa nyaman sehingga mengurangi rasa nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian endorphin massage berperan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. (Tuta Setiani & Candra Resmi, 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi praktik kebidanan, khususnya dalam upaya menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Endorphin massage dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, murah, dan aman untuk diterapkan di fasilitas pelayanan kebidanan seperti PMB, Puskesmas, maupun rumah sakit. Terapi ini juga dapat digunakan sebagai alternatif bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang tanpa ketergantungan terhadap obat. Bidan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi serta pelatihan sederhana kepada ibu hamil dan keluarga tentang teknik endorphin massage, sehingga dapat dilakukan secara mandiri di rumah sebagai bentuk perawatan kehamilan yang menyeluruh. Untuk Peneliti Selanjutnya Disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan cakupan lebih luas, dapat melakukan termasuk penerapan endorphin massage sejak awal trimester III hingga menjelang persalinan. Penelitian juga dapat memperluas fokus dengan melakukan kombinasi massage dengan intervensi lain seperti musik relaksasi dan aromaterapi yang aman untuk ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agni Cahya Pratiwi, Sri Sumaryani, & Eny Hernani. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Hand Massage Dalam Mengurangi Kecemasan Pra-Operasi Pada Pasien Kistektomi: Studi Kasus. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 85–94. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1120>
- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., & Manila, H. D. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Media Sainika*, 13(1), 297–306. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1398>

- Annisa, B., Amin, F. A., & Agustina, A. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Baiturrahman. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2550–2559. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17224>
- Basyiroh, A. N. (2022). Studi Literatur (Sistematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.78>
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Hakim. (2020). Hubungan Usia Ibu Dan Paritas Dengan Kejadian Kehamilan Post Date Di Puskesmas Campurdarat Tulungagung. *Keperawatan*, 1–12.
- Herlina, S. M., Ulya, Y., & Yunika, R. P. (2022). Penyuluhan Tentang Kecemasan Dalam Persalinan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Jempong Baru, Kota Mataram. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 1(6), 89–95. <https://doi.org/10.55542/jppmi.v1i6.410>
- Ismail, I., Usman, S., & Maulida, M. (2019). BERBAGAI FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III (Studi Kasus Di Wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen). *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 2(3). <https://doi.org/10.32672/makma.v2i3.1545>
- Khairani, Putri, M., & Manurung, S. S. (2022). Demonstrasi Endorphin Massage Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Klinik Bersalin Siti Khodijah 2022. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v2i1.1139>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Magister, J., Uma, P., Risiko, I. F., & Kecemasan, I. (2020). *Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Identification of Risk Factors, Impacts and Anxiety Interventions Facing Childbirth in Third Trimester Pregnant Women*. 12(2), 112–122.
- Megasari, M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Persepsi Psikologi*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.33085/persepsi.v5i1.5169>
- Murdiningsih, M., Suryani, J., & Wahyuni, S. (2022). Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 293–298. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1200>
- Na'ifah, S. L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2413–2421. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2784>
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>

- Puspitasari, I., & Wahyundari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA Dan Kesehatan*, 116–120.
- Rahayu, E., & Sutarno, M. (2024). Efektivitas Massage Edorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 920–935. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11028>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Tuta Setiani, F., & Candra Resmi, D. (2020). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid 19 : Literatur Review. *Jurnal Imliah Kesehatan*, 10 no 2, 26–34.
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. *Media Informasi*, 18(2), 162–169. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.44>