

---

## PENGARUH PIJAT ENDORPHIN DENGAN KECEMASAN MASA PANDEMI COVID-19 PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS III DENPASAR SELATAN TAHUN 2022

<sup>1)</sup> Ni Ketut Ayu Sugiartini, <sup>2)</sup> Ni Made Ari Febriyanti <sup>3)</sup> Kadek Widiartari

Program Studi Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali  
Jalan Piranha No.2 Pegok, Sesetan, Denpasar Selatan, Bali

E-mail : <sup>1)</sup> niketutayusugiartini161115@gmail.com , <sup>2)</sup> [arifebri89@gmail.com](mailto:arifebri89@gmail.com), <sup>3)</sup> [diantari808@gmail.com](mailto:diantari808@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Pijat Endorphan, Kecemasan, Ibu Post Partum

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Kecemasan yang terjadi pada ibu post partum terjadi karena adanya perubahan peran ibu. Keadaan psikologi akan berpengaruh pada keadaan fisik oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ mioepitelium. Berdasarkan data prevalensi tingkat kecemasan ibu post partum primipara di Portugal (18,2%), Banglades (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin, 2018). Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% . Masase merupakan salah satu cara untuk reileksasi pada ibu. Endorphan massage merupakan pijatan merangang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan rileks dalam tubuh. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi eskperimen without control group. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pijat endorphan dengan kecemasan masa pandemic covid -19 pada ibu post partum. **Hasil:** hasil uji analisis menggunakan Paired Samples Test rata-rata atau median dari sebelum diberikan pijat endorphan dan setelah diberikan pijat endorphan adalah 4,9 dengan standar deviasi 0,41, 95% CI 4,06-5,73 dan dengan nilai *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikan pijat endorphan terhadap tingkat kecemasan masa pandemic covid-19 pada ibu post partum. **Rekomendasi:** peran serta petugas kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan dan memberikan pijat endorphan sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan.

### Keywords:

Endorphan massage, Anxiety, Post Partum Mother

### Info Artikel

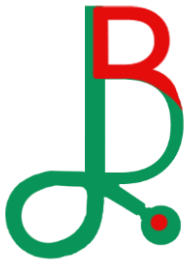
Tanggal dikirim: 20 Desember 2022

Tanggal direvisi: 27 Desember 2022

Tanggal diterima: 31 Desember 2022

### ABSTRACT

**Introduction:** Anxiety that occurs in post partum mothers occurs because of changes in the mother's role. The psychological state will affect the physical state because of the concentration of adrenaline which causes vasoconstriction of the alveoli blood vessels so that oxytocin has little hope of reaching the target organ myoepithelium. Based on data on the prevalence of primiparous postpartum mothers in Portugal (18.2%), Bangladesh (29%), Hong Kong (54%), and Pakistan (70%) (Agustin, 2018). Primiparous mothers who experienced severe anxiety reached 83.4% and moderate anxiety reached 16.6%, while multiparous mothers experienced severe anxiety levels reaching 7%, moderate anxiety 71.5%, and mild anxiety 21.5%. Massage is one way to relax the mother. Endorphan massage is a body stretching massage to release endorphins which can normalize heart rate and blood pressure, reduce pain, control feelings of comfort and increase relaxation in the body. **Methods:** The method used in this research is quasi-experimental without a control group. **Purpose:** The purpose of this study was to analyze the effect of endorphan massage on anxiety during the Covid -19 pandemic in post partum mothers. **Results:** the results of the analysis test using the Paired Samples Test mean or median before being given an endorphan massage and after being given an endorphan massage was 4.9 with a standard deviation of 0.41, 95% CI 4.06-5.73 and with a *p value* 0.000. This shows that there is a difference in the average score before and after being given an endorphan massage on the level of anxiety during the Covid-19 pandemic in post partum mothers. **Recommendation:** the role of health workers by increasing knowledge and providing endorphan massage as a way to deal with anxiety.



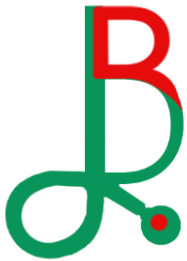
## **PENDAHULUAN**

Masa postpartum ialah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum kelahiran, dimana lamanya periode postpartum yaitu sekitar 6-8 minggu dan wanita mengalami perubahan fisik yang kompleks selain terjadinya perubahan-perubahan tubuh pada periode postpartum juga akan mengakibatkan terjadinya perubahan kondisi psikologis. Ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas [1] Ibu pada jam pertama kelahiran masih merasakan Lelah karena proses persalinannya, sehingga masih focus terhadap diri sendiri yang mengakibatkan proses menyusui menjadi tertunda, hal ini apabila dibiarkan akan menghambat produksi ASI. Kurangnya reflek isapan pada bayi merupakan salah satu faktor penyebab proses menyusui menjadi terhambat oleh karena oksitosin tidak keluar. Faktor lainnya adalah kecemasan. [2]. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang sering terjadi setelah melahirkan. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat menyebabkan depresi Berdasarkan data prevalensi tingkat kecemasan ibu post partum primipara di Portugal (18,2%), Banglades (29%), Hongkong (54%), dan Pakistan sebesar (70%). Ibu primipara yang mengalami kecemasan tingkat berat mencapai 83,4% dan kecemasan sedang sebesar 16,6%, sedangkan pada ibu multipara didapatkan kecemasan

tingkat berat 7%, kecemasan sedang 71,5%, dan cemas ringan 21,5% [3].

Kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum ini terjadi karena adanya perubahan peran ibu. Kurangnya pengetahuan ibu dalam perawatan bayi dapat menimbulkan gangguan psikologis rasa cemas. Keadaan psikologis ini akan berpengaruh pada keadaan fisik ibu seperti pola istirahat dan penurunan nafsu makan. Kecemasan pada ibu post partum jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi postpartum [4]. Bila ibu mengalami kecemasan pada saat menyusui maka akan terjadi suatu blockade dari refleksi *let down*. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ mioepitelium [5]. Stres pasca persalinan atau postpartum blues adalah suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu postpartum akan merasakan perasaan gembira oleh kehadiran sang buah hati, namun disertai oleh perasaan cemas, kaget dan sedih. Sehingga, ibu postpartum akan merasa kelelahan secara psikis [6].

Masase merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman. Hal ini terjadi oleh karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda



sakit alami. Salah satu masase yang dapat diberikan kepada ibu adalah endorphan. Endorphan dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. *Endorphan Massage* merupakan sebuah terapi pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. [4].

Penelitian dengan judul Pengaruh masase Endorphan terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas menunjukkan data bahwa pijat endorphan yang dilakukan oleh suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu, meningkatkan rasa percaya diri bagi ibu (p value = 0,001) [2].

Penelitian lain dengan judul *The Effectiveness of Endorphan massage on anxiety level of post partum primiparous in Puskesmas Cibeber and Puskesmas Jombang Cilegon* menunjukkan data terdapat pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara (p value= 0,000) [7].

Penelitian lain dengan judul *Covid-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and post partum women-a survey among obstetricians* hasil penelitian menunjukkan kecemasan yang dilaporkan wanita hamil dan pascapersalinan ke dokter kandungan selama COVID-19 pandemi. Dari 118 dokter kandungan yang menanggapi survei online, sebagian besar telah dihubungi karena kekhawatiran tentang kunjungan ke rumah sakit

(72,65%), metode perlindungan (60,17%), keamanan bayi (52,14%), kecemasan terkait pesan media sosial (40,68%) dan tertular infeksi (39,83%). Dokter kandungan merasa perlu sumber daya seperti video, situs web, dan keterampilan konseling menangani kecemasan terkait COVID di kalangan wanita perinatal [8] Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas III Denpasar Selatan terhadap 10 ibu post partum, 7 ibu menyebutkan cemas terhadap kesehatan diri dan bayinya di masa pandemi ini. Adapun pertimbangan peneliti melaksanakan penelitian di Puskesmas III Denpasar Selatan adalah tempat penelitian yang mudah dijangkau, dan belum pernah dilakukan penelitian serupa sebelumnya serta sampel yang mudah ditemukan. Berdasarkan latarbelakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Pijat Endorfin dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Post Partum di Puskesmas III Denpasar Selatan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada masa pandemi Covid-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan Kesehatan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu nifas. Sebuah studi melaporkan kecemasan terkait COVID-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas [8].

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa pijat endorphan merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan.



## METODE

Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Waktu penelitian selama 3 bulan dari Mei-Juli 2022 di wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi yaitu ibu post partum hari ke 3-5, riwayat persalinan normal, iu post partum tanpa komplikasi dan bersedia menjadi responden. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* dimana kriteria dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Instrumen penelitian ini yaitu kuisisioner terkait pertanyaan tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* sedangkan untuk Pijat Endorphin langsung diobservasi tahap pelaksanaannya dengan menggunakan Daftar Tilik Pijat Endorphin. Pengolahan dan analisa data dimana data yang dikumpulkan melalui lembar kuisisioner akan disajikan dalam tabel melalui langkah seperti *editing, coding, entering, tabulating*. Teknik analisa data secara univariat untuk memberikan gambaran diskriptif hasil penelitian serta analisis bivariante dengan analisa *Uji t-tes berpasangan* oleh karena data berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### **Tabel 1. Analisis Deskriptif Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum pada Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas III Denpasar Selatan**

No	Pijat Endorphin	Kecemasan Mean $\pm$ SD
1	Sebelum diberikan Pijat Endorphin	33 $\pm$ 2,01
2	Setelah diberikan Pijat Endorphin	28 $\pm$ 2,20

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan Mei 2022

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan data median dan standar deviasi sebelum diberikan pijat endorphin yaitu median sebesar 33 dengan standar deviasi  $\pm$ 2,01. Setelah diberikan pijat endorphin didapatkan data median sebesar 28 dengan standar deviasi  $\pm$ 2,20.

#### **Tabel 2. Analisis Bivariat Pijat Endorphin dengan Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid -19 di Puskesmas III Denpasar Selatan**

paired samples test			
Pijat Endorphin	Mean	95% CI	p value
Pre-Post	4,9	4,06-5,73	0,000

Sumber: Data Primer Penelitian Bulan Mei 2022

Berdasarkan tabel 5.3 di atas didapatkan data hasil uji analisis menggunakan *Paired Samples Test* rata-rata atau median dari sebelum diberikan pijat endorphin dan setelah diberikan pijat endorphin adalah 4,9, 95% CI 4,06-5,73 dan dengan nilai *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan atau penurunan skor sebelum dan setelah diberikan pijat endorphin dengan kecemasan masa pandemic covid-19 pada ibu post partum

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan data median dan standar deviasi sebelum diberikan pijat endorphin yaitu median sebesar 33 dengan standar deviasi  $\pm$ 2,01. Setelah diberikan pijat endorphin didapatkan data median sebesar 28 dengan standar deviasi  $\pm$ 2,20.



Berdasarkan tabel 5.3 di atas didapatkan data hasil uji analisis menggunakan *Paired Samples Test* rata-rata atau median dari sebelum diberikan pijat endorphan dan setelah diberikan pijat endorphan adalah 4,9, 95% CI 4,06-5,73 dan dengan nilai *p value* 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan atau penurunan skor sebelum dan setelah diberikan pijat endorphan dengan kecemasan masa pandemic covid-19 pada ibu post partum 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. Terdapat salah satu terapi pijat yang mudah untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu postpartum, yaitu dengan melakukan pijat endorphan 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 [4].

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang sering terjadi setelah melahirkan. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat menyebabkan depresi [9]. Kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum ini terjadi karena adanya perubahan peran ibu. Kurangnya pengetahuan ibu dalam perawatan bayi dapat menimbulkan gangguan psikologis rasa cemas. Keadaan psikologis ini akan berpengaruh pada keadaan fisik ibu seperti pola istirahat dan penurunan nafsu makan. Kecemasan pada ibu

post partum jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi postpartum [10]. Bila ibu mengalami kecemasan pada saat menyusui maka akan terjadi suatu blockade dari refleks let down. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ mioepitelium [8].

Masase merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman. Hal ini terjadi oleh karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphan yang merupakan Pereda sakit alami. Salah satu masase yang dapat diberikan kepada ibu adalah endorphan. Endorphan dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Endorphan Massage merupakan sebuah terapi pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit [11].

Penelitian dengan judul Pengaruh masase Endorphan terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas menunjukkan data bahwa pijat endorphan yang dilakukan oleh



suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu, meningkatkan rasa percaya diri bagi ibu (p value = 0,001)[2].

Penelitian lain dengan judul *The Effectiveness of Endorphin massage on anxiety level of post partum primiparous in Puskesmas Cibeber and Puskesmas Jombang Cilegon* menunjukkan data terdapat pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara (p value= 0,000)[7].

Penelitian lain dengan judul *Covid-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and post partum women-a survey among obstetricians* hasil penelitian menunjukkan kecemasan yang dilaporkan wanita hamil dan pascapersalinan ke dokter kandungan selama COVID-19 pandemi. Dari 118 dokter kandungan yang menanggapi survei online, sebagian besar telah dihubungi karena kekhawatiran tentang kunjungan ke rumah sakit (72,65%), metode perlindungan (60,17%), keamanan bayi (52,14%), kecemasan terkait pesan media sosial (40,68%) dan tertular infeksi (39,83%). Dokter kandungan merasa perlu sumber daya seperti video, situs web, dan keterampilan konseling menangani kecemasan terkait COVID di kalangan wanita perinatal [8].

Penelitian dengan judul *Pengaruh Metode Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017* hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh metode pijat endorphine terhadap kecemasan ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari dengan p value 0,000 < 0,05 [11].

Pandemi covid-19 menunjukkan hal bahwa kesehatan mental adalah masalah public utama.

Krisis yang dihadapi jika dikelola dengan tepat, mungkin menjadi peluang untuk transformasi persepsi social global dan intervensi diperlukan untuk menangani kesehatan mental [12]

Penelitian dengan judul *pengaruh endorphine masaage terhadap kecemasan pasien pre section caesaria di RSUD Engku Haji Daud* menunjukkan ada pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre sectio caesaria [13].

Penelitian dengan judul *pengaruh terapi pijat punggug terhadap skor stress pada iu postpartum di RSIA Sakina Idaman* Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata skor stres sebelum di berikan terapi pijat punggug adalah 19,05 dan nilai rata-rata skor stres sesudah diberikan terapi pijat punggug adalah 17,10. Selisih rata-rata skor stres sebesar 1,950 dengan nilai p value 0,000. Ada pengaruh yang signifikan terapi pijat punggug terhadap skor stres pada ibu postpartum di RSIA Sakina Idaman [6].

Penelitian dengan judul *hubungan stress dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di SRI A.Yani Surabaya* hasil penelitian ada hubungan stress dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui pasca persalinan di RSIA.Yani.(Rho= 0,628) [14]

Penelitian lain dengan judul *faktor resiko tingkat stress pada ibu nifas di wilayah kerja UPT Puskesmas Legung Timut Kecamatan Batang-batang Kabupaten Sumenep tahun 2014* hasil penelitian berdasarkan analisis data diketahui bahwa umur memiliki nilai p = 0,001; faktor pendidikan dengan nilai p = 0,001; faktor paritas, p = 0,002; tingkat faktor ekonomi memiliki nilai p = 0,007. Hal ini menunjukkan bahwa faktor tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres bagi wanita. Peran keluarga dan petugas



kesehatan sangat dibutuhkan. Pengesahan secara moral dan secara finansial untuk keluarga dapat diberikan ibu nifas dan peran aktif tenaga kesehatan perlu digiatkan agar dapat memberikan pedoman menurunkan angka kejadian nifas stres ibu [15].

Penelitian lain dengan judul *effect endorphin massage on anxiety labir levels of first stage* hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan endorphin massage rata-rata responden mengalami kecemasan berat (30,00). Sedangkan setelah diberikan endorphin massage rata-rata responden mengalami kecemasan sedang (26,19). Nilai  $p = 0,000$  merupakan pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat kecemasan kala I persalinan. Pijat melalui permukaan kulit selama persalinan akan meningkatkan kondisi rileks pada tubuh sehingga memicu rasa nyaman [16].

Penelitian dengan judul *effectiveness of endorphine massage against anxiety the face of labor on mother primigravida in the region of clinics jagir Surabaya* Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden, 10 responden (62,5%) tanpa Endorphin Massage mengalami kecemasan ringan setelah menerima Endorphin Massage. Selain itu, hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$  menggambarkan bahwa Endorphin Massage efektif untuk mengelola kecemasan yang dialami oleh wanita primigravida selama persalinan. Endorphin Massage efektif untuk menurunkan kecemasan selama persalinan. Oleh karena itu, perawat diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan agar tingkat kecemasan wanita primigravida akan menurun [17].

Penelitian dengan judul *pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan iu primigravida* Hasil penelitian memperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 0,667, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok kontrol adalah 0,267. Berdasarkan uji t-test diperoleh nilai p value 0,003 ( $p < 0,05$ ). Artinya terdapat tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi massage endorphine. Berdasarkan uji t-test diperoleh nilai p value 0,041 ( $p < 0,05$ ) sehingga terdapat tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan endorphine massage [18].

Penelitian lain dengan judul *efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara* Hasil penelitian: pelaksanaan endorphine massage dilakukan oleh keluarga masing-masing dilakukan dan tidak dilakukan sebanyak 15 responden (50%), sebagian besar tingkat kecemasan responden yang tidak dilakukan endorphine massage adalah sebanyak 7 responden (45,7%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden yang dilakukan endorphine massage adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%). Kesimpulan: responden dengan endorphine massage sebagian besar adalah ringan sedangkan responden tanpa endorphine massage sebagian besar adalah berat [19].

Menurut asumsi peneliti bahwa pijat endorphin dapat mengurangi kecemasan masa pandemic covid-19 oleh karena memiliki beberapa manfaat antara lain Endorphin dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu



rasakan. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

Pada masa pandemi Covid-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan Kesehatan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu nifas. Sebuah studi melaporkan kecemasan terkait COVID-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas. Kecemasan yang dirasakan ibu postpartum adalah ketakutan terinfeksi COVID-19, kecemasan tidak bisa memberikan ASI, kecemasan perdarahan dimana sumber kecemasan lainnya adalah tidak adanya teman atau keluarga yang mengunjungi dan merawat bayi mereka [5].

### **KESIMPULAN**

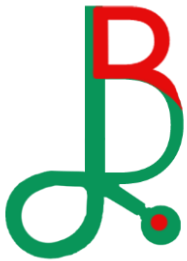
Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata skor tingkat kecemasan responden sebelum diberikan pijat endorphin adalah 33 dengan standar deviasi 2,01. Rata-rata skor tingkat kecemasan responden setelah diberikan pijat endorphin adalah 28 dengan standar deviasi 2,20 sehingga ada perbedaan skor yang signifikan sebelum dan setelah diberikan pinat endorphin dengan median 4,9 95% CI 4,06-5,73,  $p$  value 0,000. Endorphin massage adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan

kenyamanan bagi ibu nifas. Manfaat antara lain Mengontrol rasa sakit yang persisten , Mengendalikan frustrasi dan stress, Mengatur produksi hormon seks dan hormon pertumbuhan, Mengaktifkan sel NK (Nature Killer Cell), meningkatkan imunitas pada tubuh untuk membunuh sel kanker dan melawan penyakit, Sebagai anti-aging, ASI memiliki kandungan hormon endorfin yang berguna untuk membuat ketenangan dan kenyamanan pada ibu nifas, Mengurangi resiko depresi paska persalinan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] M. Dr Taufan Nugroho, A. M. K. Nurrezki, A. M. K. Desi Warnaliza, and A. M. K. Wilis, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Nifas*, I. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [2] S. Rahayu and R. K. D. Melyana Nurul W, "Pengaruh Masase Endorphin terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 No.1. Oktober 2018. p- ISSN.2089-7669. e-ISSN.2621-2870.," *J. Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 29–36, 2018.
- [3] Kementerian Kesehatan, "Riset Kesehatan Dasar," Jakarta, 2018.
- [4] A. S. Anggraeni, Y. Aulya, R. Widowati, F. I. Kesehatan, and U. N. Jakarta, "Pengaruh Terapi Birthball Terhadap Tingkat Kecemasan dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif," *J. Penelit. dan Kaji. Ilm. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, pp. 116–123, 2021.
- [5] A. Bender, W.R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., Hirsberg, "No TitleThe Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers After Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing," *Am. J. Perinatol.*, 2020.
- [6] N. E. Irianti, M. Wahyuningsih, and S. Suwarsi, "Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di RSIA Sakina Idaman," *J. Keperawatan*





- Respati Yogyakarta*, vol. 6, no. 3, p. 690, 2019, doi: 10.35842/jkry.v6i3.390.
- [7] R. C. Zarlis, L. A. Marcelina, and I. Permatasari, "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum," *J. Keperawatan Widya Gantari Indones.*, vol. 6, no. 1, pp. 39–45, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/3406/pdf>.
- [8] M. H. Nanjundaswamy *et al.*, "COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians," *Arch. Womens. Ment. Health*, vol. 23, no. 6, pp. 787–790, 2020, doi: 10.1007/s00737-020-01060-w.
- [9] D. R. Lubis and L. Anggraeni, "Pijat Oksitosin Terhadap Kuantitas Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Berusia 0-6 Bulan," *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 3, pp. 576–583, 2021, doi: 10.33024/jkm.v7i3.3501.
- [10] T. Rahayuningsih, A. Mudigdo, and B. Murti, "Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital," *J. Matern. Child Heal.*, vol. 01, no. 02, pp. 101–109, 2016, doi: 10.26911/thejmch.2016.01.02.05.
- [11] L. A. Apriani and S. Faiqah, "Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017 The Effect of Endorphine Massage Method on the Level of Anxiety of Postpartum Mothers in Local Government Health Center of Gunung Sari o," *J. Kedokt. Yars.*, vol. 25, no. 3, pp. 163–171, 2017.
- [12] A. Kajdy *et al.*, "Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey," *Medicine (Baltimore)*, vol. 99, no. 30, p. e21279, 2020, doi: 10.1097/MD.00000000000021279.
- [13] A. D. Anjani, D. N. L. Aulia, R. Utami, and M. Sumanti, "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsud Engku Haji Daud," *JOMIS (Journal Midwifery Sci.)*, vol. 6, no. 1, pp. 11–20, 2022, doi: 10.36341/jomis.v6i1.1946.
- [14] R. Amalia, "HUBUNGAN STRES DENGAN KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI PASCA PERSALINAN Di RSI A.YANI SURABAYA," *J. Heal. Sci.*, vol. 9, no. 1, pp. 12–16, 2018, doi: 10.33086/jhs.v9i1.178.
- [15] F. A. Daman and S. Y. S. Salat, "Faktor Risiko Tingkat Stres Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kecamatan Batang-Batang Kabupaten Sumenep Tahun 2014," *J. Kesehat. Wiraraja Med.*, p. 11, 2014.
- [16] Anis Nikmatul Nikmah, Dhita Kris Prasetyanti, Eko Winarti, Karima Meireza, and Hiromi Ogasawara, "Effect Endorphin Massage on Anxiety Labor Levels of First Stage," *J. Nurs. Pract.*, vol. 5, no. 2, pp. 261–265, 2022, doi: 10.30994/jnp.v5i2.219.
- [17] R. K. Afiyah, "Effectiveness of Endorphin Massage Against Anxiety Surabaya," *Proceeding Surabaya Int. Heal. Conf.*, pp. 317–324, 2017.
- [18] D. Arianti and L. Restipa, "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida," *Jik- J. Ilmu Kesehat.*, vol. 3, no. 2, p. 103, 2019, doi: 10.33757/jik.v3i2.232.
- [19] W. Sukmaningtyas and P. A. Windiarti, "Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara," *J. Ilm. Kebidanan*, vol. 7, pp. 53–62, 2016.