



JM

Volume 11 No. 1 (April 2023)

© The Author(s) 2023

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE DAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III**

**THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE AND MUROTTAL THERAPY ON
ANXIETY OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

**MARDALENA, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI, KURNIYATI
PRODI D IV KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA
PRODI D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES KEMENKES BENGKULU,
INDONESIA**

Email: wennyindah187@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Periode kehamilan akan berpengaruh pada kondisi fisiologi maupun psikologi seorang ibu. Kondisi fisiologi salah satunya dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang merupakan hasil perkembangan dari korpus gravida. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan perasaan keprihatinan rasa gelisah, ketidaktentuan atau takut terhadap kenyataan seperti ancaman sumber aktual yang diketahui atau tidak dikenal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh endorfin massage dan terapi murottal terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Curup Timur tahun 2023. Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test without control. Populasi penelitian adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur. Sampel penelitian berjumlah 32 responden dengan teknik accidental sampling. Data analisis menggunakan uji mc-nemar menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$). Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian endorfin massage dan terapi murottal terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Tahun 2023 ($p \text{ value } 0,000$). Kesimpulan: Pemberian endorfin massage dan terapi murottal efektif mengurangi gangguan kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Endorphin Massage, Terapi Murottal, Kecemasan

ABSTRACT

Intoduction: The gestation period will affect the physiological and psychological condition of a mother. One of the physiological conditions is influenced by the hormones estrogen and progesterone which are the results of the development of the corpus gravida. Anxiety can be defined as a state of feeling, concern, anxiety, uncertainty, or fear of reality, such as the threat of an actual known or unknown source. This study aims to determine the effect of endorphins

massage and murottal therapy on the anxiety of third trimester pregnant women in the work area of the East Curup Health Center in 2023. Method: The research design used was pre-experiment with one group pre-test post-test approach without control. The study population was all Third Trimester Pregnant Women in the East Curup Public Health Centre. The sample in this study was 32 pregnant women taken by accidental sampling technique. Analysis data using mc-nemar test showed p value = 0.000 (p value < 0.05). Result and Discussion: The results of this study show that there is a significant influence between endorphins massage and murottal therapy on the anxiety of pregnant women in the third trimester (p value 0,000). Conclusion: There is the effect of Endorphin Massage and murottal therapy on the anxiety of pregnant women third trimesters.

Keywords: Endorphin Massage, Murottal Therapy, Anxiety

PENDAHULUAN

Periode kehamilan akan berpengaruh pada kondisi fisiologi maupun psikologi seorang ibu. Kondisi fisiologi salah satunya dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang merupakan hasil perkembangan dari korpus gravida. Adapun kondisi psikologi akan berpengaruh pada kondisi emosional ibu diantaranya menyebabkan ibu merasa kurang nyaman, konsentrasi berkurang, pusing, dan cemas. Kecemasan pada ibu hamil cenderung akan dialami pada trimester III yakni ketika akan menghadapi proses persalinan. Hal ini dikarenakan ibu mengalami perubahan psikologi sangat kompleks yang berhubungan dengan bertambahnya ketakutan mengenai keadaan rahimnya yang semakin membesar, khawatir akan kehidupan bayinya, dan keadaannya sendiri.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) di tahun 2013 yang menyatakan bahwa beberapa Negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan kecemasan. Pada ibu hamil (15,6%) Angka kejadian kecemasan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%).

Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil yaitu

pengetahuan, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga, serta dukungan suami. Kecemasan berpeluang meningkatkan tiga kali ketakutan saat persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan persalinan dengan sectio caesarea. Kecemasan pada kehamilan yang berlanjut hingga proses persalinan akan mengakibatkan persalinan menjadi lebih lama dan meningkatkan resiko kematian ibu dan janin.

Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan adalah dengan endorphin massage. Endorphin massage merupakan pijatan terapeutik yang perlu diberikan kepada ibu hamil terutama ketika memasuki usia kehamilan 36 minggu hingga menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan endorphin massage dapat secara langsung merangsang tubuh melalui permukaan kulit untuk melepaskan hormon endorfin. Beberapa manfaat dari pijat ini adalah menciptakan perasaan nyaman dan merelaksasi tubuh.

Hal lain yang dapat dilakukan dalam menurunkan kecemasan pasien adalah dengan Teknik distraksi, salah satu cara dari Teknik distraksi yaitu metode mendengarkan murottal. Terapi murottal Al-Qur'an atau bacaan AL-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an yang mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya. Penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al – Qur'an terhadap ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses

persalinan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan nyeri persalinan pada kelompok perlakuan dengan kelompok control yang tidak diberikan pijat endorphan dan murotal. Pijat Endorphan memiliki pengaruh fisiologis pada peredaran darah dibagian jaringan otot terdalam, dapat menimbulkan rasa nyaman yang mencegah sensasi rasa sakit yang terjadi saat kontraksi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong pada tahun 2022 jumlah ibu hamil trimester III, yaitu sebanyak 4,504 ibu hamil. Terdapat beberapa Puskesmas di Kabupaten Rejang Lebong dan di dapatkan data jumlah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sindang Beliti Ilir 146 ibu hamil, di wilayah kerja Puskesmas Bermani Ulu 129 ibu hamil, di wilayah kerja Puskesmas Beringin Tua 153 ibu hamil, dan yang terbanyak di antara itu didapatkan di wilayah kerja Curup Timur dengan jumlah 160 ibu hamil. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang sedang mengikuti kelas antenatal di PMB Kasih Ibu di wilayah kerja Puskesmas Curup Timur terhadap 31 orang, 21 orang diantaranya mengalami kecemasan ringan, 6 orang diantaranya mengalami kecemasan sedang, dan 4 orang diantaranya mengalami kecemasan berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Endorphan Massage* dan terapi murottal terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimeseter III di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Timur Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre eksperimen. Pendekatan yang digunakan adalah *one group pre-test post-test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III. Sampel penelitian berjumlah 32 responden dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised (PRAQ-R2)*. Uji

normalitas menggunakan *Shapiro wilk*, analisis menggunakan *Wilcoxon test*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden penelitian ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responen

Variabel	Frekuensi	
	n	%
Usia		
< 20 dan > 35 thn	3	9,4
20-35 thn	29	90,6
Paritas		
Primigravida	11	34,4
Multigravida	21	65,6
Pendidikan		
Rendah	7	21,9
Tinggi	25	78,1
Pekerjaan		
Bekerja	9	28,1
Tidak Bekerja	23	71,9
Pendapatan		
>UMR	23	71,9
<UMR	9	28,1

Sumber: Data Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 1, Responden pada kelompok Usia Reproduksi 20-35 tahun Sebagian besar responden (90,6%), Sebagian ibu merupakan multigravida (65,6%), Sebagian besar ibu berpendidikan tinggi (78,1%%), Sebagian besar ibu tidak bekerja (71,9%) dan Sebagian besar berpendapatan <UMR (71,9%).

Tabel 2. Rata-Rata Skor Kecemasan sebelum dan setelah intervensi

Variabel	<i>Mean ± SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Skor Kecemasan			
<i>Pretest</i>	26,56 ± 4,265	18	34
<i>Posttest</i>	19,87 ± 4,294	14	28

Sumber: Data Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 2, rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum intervensi Endorphan Massage dan terapi murottal 26,56 dan rata-rata skor kecemasan ibu hamil

setelah intervensi Endorphin Massage dan terapi murottal menjadi 19,87. Uji Normalitas dengan *shapiro wilk* data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 3. Pengaruh Endorphin Massage dan Terapi Murottal terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Variabel	Mean ± SD	Min-Max	Selisih Mean	Z	p value*
Kecemasan					
Pretest	26,56 ± 4,265	18-34	6,69 ± -0,029	-4,947	0,000
Posttest	19,87 ± 4,294	14-28			

*Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Berdasarkan hasil tabel 3, hasil uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai p value 0,000 yaitu lebih kecil dari 0,005 artinya endorphin massage dan terapi murottal berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden, Sebagian besar responden berada pada usia optimal dalam menjalani fase kehamilan yakni 20-35 tahun dan pada usia tersebut seorang perempuan memiliki kesiapan yang sempurna ditinjau dari segi fisik maupun psikologis. Paritas seorang wanita dapat mempengaruhi Kesehatan psikologis ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi proses persalinan, Primigravida belum memiliki pengalaman dalam proses persalinan, Pada ibu hamil multigravida, mereka telah mempunyai riwayat melahirkan yang dapat mempengaruhi persiapan persalinannya. Pada tingkat Pendidikan penelitian ini menunjukkan Sebagian besar yang berpendidikan tinggi, Tingkat pendidikan seseorang turut menentukan

mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang mereka peroleh, dengan demikian semakin bertambahnya usia kehamilan mendekati proses persalinan ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang sehingga dapat mengurangi beban pikiran ibu. Semakin tinggi Pendidikan seseorang, maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Heriani (2016) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan.

Pada bidang pekerjaan penelitian ini menunjukkan Sebagian besar ibu yang tidak bekerja, pekerjaan dapat berupa kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus guna memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder. Ibu yang memiliki pekerjaan akan lebih sering bertemu dengan orang lain yang memungkinkannya mendapatkan informasi dan pengalaman tentang kehamilan dari orang lain. Selain itu, ibu yang memiliki pekerjaan dapat mengendalikan rasa cemas dengan lebih baik, Pekerjaan tidak banyak mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena ibu hamil yang bekerja maupun yang tidak bekerja sama-sama mempunyai adaptasi yang baik terhadap perubahan yang terjadi selama kehamilan, sehingga perubahan tersebut tidak terlalu mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Selain itu, kemungkinan didukung oleh factor sosial ekonomi keluarga yang cukup sehingga status Kesehatan ibu terjamin.

Pada bidang pendapatan penelitian ini menunjukkan sebagian besar yang berpendapatan <UMR, Menurut Said et al (2015) yang menyatakan bahwa ibu hamil membutuhkan ekonomi yang memadai karena anggaran khusus seperti biaya ANC, pakaian ibu hamil, biaya persalinan, dan kebutuhan

bayi baru lahir. Seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang dan seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai. Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil dapat memberikan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin.

Dalam periode trimester ketiga, kecemasan menjelang persalinan akan muncul, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi. Trimester III merupakan masa beresiko tinggi terjadinya kelahiran bayi premature sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil. Pada umumnya, pelayanan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil dapat diterapkan intervensi non farmakologi dimana dapat mengontrol perasaannya. Terapi non farmakologi berupa pilihan alternatif seperti relaksasi, massage, akupunktur, kompres hangat, masix, serta aroma terapi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa endorphan massage sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Endorphan massage dapat secara langsung merangsang tubuh melalui permukaan kulit untuk melepaskan hormon endorfin. Beberapa manfaat dari pijat ini adalah menciptakan perasaan nyaman dan merelaksasi tubuh, Endorphan Massage dapat mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligament, dan fascia serta dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, dan endorphan massage dapat merangsang reseptor opiat di otak dan sumsum tulang belakang.

Hal lain yang dapat dilakukan dalam menurunkan kecemasan pasien adalah dengan Teknik distraksi, salah satu cara dari Teknik distraksi yaitu metode mendengarkan murottal. Terapi murottal Al-Qur'an atau bacaan AL-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an yang mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya, Terapi murottal Al-Qur'an

atau bacaan AL-Qur'an dengan keteraturan irama dan bacaan yang benar juga merupakan sebuah musik Al-Qur'an yang mampu mendatangkan ketenangan bagi orang yang mendengarnya, keadaan ini menyebabkan otak berada pada gelombang alpha, merupakan keadaan energi otak pada pitch 44 Hz, harmony regular dan consistent, rythm andate (mendayu-dayu), volume 60 decibel, intensitas medium amplitudo, sehingga mempunyai efek relaksasi jika diperdengarkan pada pasien.

Pernyataan diatas menunjukkan bahwasanya endorphan massage dan terapi murottal al-quran dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan. Endorphan massage dan terapi murottal al-quran sama-sama memberikan efek penurunan kecemasan terhadap ibu hamil trimester III, hanya saja dari kedua teraai ini mempunyai mekanisme yang berbeda. Sehingga apabila kedua terapi ini digabungkan menimbulkan efek penurunan kecemasan lebih efektif, dikarenakan selain tubuh mendapatkan sensasi rileks yang dihasilkan dari sentuhan endorphan massage, getaran suara dari murottal al-quran mampu membuat hati ibu hamil menjadi tenang. Ketika fisik dan psikologis ibu hamil mampu terjamah oleh intervensi yang diberikan maka akan mempermudah dalam mengatasi kecemasan. Kombinasi dari endorphan massage dan terapi murottal al-quran dapat merangsang hipotalamus untuk megeluarkan hormone endorphan.

Berdasarkan penelitian terdahulu, yang menyatakan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi Endorphan Massage memiliki mean 15,09 adapun tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi Endorphan Massage memiliki mean 11,07 jadi selisih rerata nya 4,02 dan hasil uji statistic Wilcoxon diperoleh PValue 0,001 artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi Endorphan Massage terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian terdahulu, yang menyatakan tingkat kecemasan ibu hamil

trimester III sebelum diberikan intervensi Terapi Murottal memiliki mean 2,25 adapun tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murottal memiliki mean 1,10 jadi selisih rata-ratanya 1,15 dan hasil uji statistic Wilcoxon diperoleh PValue 0,001 artinya terdapat pengaruh pemberian intervensi Endorphin Massage terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini hanya meneliti satu kelompok sehingga tidak didapatkan perbandingan dengan kelompok lainnya dan Penelitian ini hanya menggunakan data dari hasil kuisioner, Pengukuran data menggunakan kuisioner memiliki beberapa kelemahan diantaranya responden tidak dapat memberikan keterangan lebih lanjut karena jawaban terbatas pada hal-hal yang dinyatakan saja. Selain itu, responden bisa saja menjawab pernyataan yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Endorphin Massage dan terapi murottal terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

SARAN

Pemberian Endorphin Massage dan terapi murottal dalam mengurangi gangguan kecemasan Ibu Hamil Trimester III dapat dijadikan sebagai terapi komplementer bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesejahteraan ibu yang mengalami gangguan kecemasan menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Astria Yonne et al. 2009. Hubungan karakteristik ibu hamil trimester III dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan di poliklinik kebidanan dan kandungan rumah sakit x Jakarta. XIX JOURNAL 1(10): 38-48
Biaggi, et al. 2016. Identifying the Women at

Risk of Antenatal Anxiety and Depression: A Systematic Review. Journal of Affective Disorders. 19 (1): 62-77.

Christiana, Indah dan Diana Kusumawati. 2021. The effect of giving a combination of endorphin massage and murottal on labor pain in the phase 1. Jurnal ilmiah keperawatan. 7(2): 345-350.

Heriani. 2016. Kecemasan Dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia Dan Tingkat Pendidikan. Jurnal Ilmu Kesehatan Aisyah. 1(2): 1-7.

Handayani, Reska. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012. NERS Jurnal Keperawatan, 11(1): 62-71.

Janiwarty, B dan Pieter, H.Z. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan Sesuai Teori dan Terapannya. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Kemenkes RI. 2020. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kurniasari Dwi Fenni dan Umi Aniroh. 2022. The Effect Of Endorphin Massage On Decreased Anxiety Levels Of Pregnant Womenin The Third Trimester. Faculty of health. 3(1): 26-31

Murdiningsih, et al. 2022. Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III. Jurnal Kesehatan Komunitas, 8(2): 293-298.

Rahmawati, L dan Ningsih, M.P. 2017. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Psikologis Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 8(1): 1-9.

Roniarti, M. P et al. 2017. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, 17(2):

212-221.

Rahayu, S et al. 2018. Pengaruh Masase Endorphin terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(1): 29-36.

Rahmadhani, A et al. 2021. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Window of Nursing Journal*. 2(2): 275-284.

Said et al. 2015. Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting. *ejournal Keperawatan (e-Kp)*. 3 (2): 1-8