

PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DI RSUD SIBUHUAN KABUPATEN PADANG LAWAS

Nirma Surya Utami¹, Suryani Agustina Daulay²,

Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan Sumatera Utara¹,
Program Studi Pendidikan Kedokteran (PSPD), Fakultas Kedokteran Universitas Lampung².

Email: tamiharahap111@gmail.com, suryani.daulay@fk.unila.ac.id

Abstrak

Pada saat persiapan operasi sectio caesarea, pasien akan dihadapkan dengan bayangan mengenai proses operasi, keselamatan bayi, keselamatan dirinya kesakitan serta berbagai masalah lain yang akan membuat pasien mengalami ketidaknyamanan dan menjadi sebuah kecemasan. Kecemasan pre operasi yang tidak dapat diatasi dapat menimbulkan komplikasi yang berakibat pada penundaan operasi. Oleh karena itu, kecemasan pada ibu pre operasi section caesarea harus diatasi, salah satunya dengan intervensi endorphine massage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu yang akan menghadapi Sectio Caesaria. Penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimen dengan rancangan pra - pasca test (one grup - pre test – post test design). Sampel diambil dengan menggunakan purposive sampling. Hasil uji statistik menggunakan dengan Paired T Test menunjukkan nilai $P < 0,05$. Kesimpulannya ada pengaruh endorphine massage terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan section caesarea. Disarankan pada ibu agar mengaplikasikan teknik endorppjine massage untuk mengurangi kecemasan dapat juga dilakukan di rumah.

Kata kunci : Kecemasan, Endorphine Massage, Sectio Caesarea

Abstract

When preparing for sectio caesarea surgery, patients will be faced with images about the surgical process, the safety of the baby, his safety in pain and various other problems that will make the patient experience discomfort and become an anxiety. Insurmountable preoperative anxiety can lead to complications that result in surgery delays. Therefore, anxiety in preoperative mothers of cesarean section must be overcome, one of which is with endorphine massage intervention. This study aims to determine the effect of endorphine massage on anxiety levels in mothers who will face Sectio Caesaria. This study used a quasi-experimental method with pre-post test design (one group - pre test - post test design). Samples are taken using purposive sampling This study used an analytical survey study with a cross sectional approach. The results of statistical tests using the Paired T Test showed a P value of < 0.05 . In conclusion, there is an influence of endorphine massage on the anxiety of pregnant women in the face of cesarean section delivery. It is recommended to mothers that applying endorppjine massage techniques to reduce anxiety can also be done at home.

Keyword : Anxiety, Endorphine Massage, Sectio Caesarea

Pendahuluan

Sectio Caesarea saat ini menjadi alternatif pilihan yang dilakukan karena tidak hanya pembedahan yang aman bagi ibu, tetapi juga menyelamatkan bayi dari cedera akibat persalinan yang lama dan juga pembedahan yang menimbulkan trauma pada jalan lahir

menjadi berkurang (Agustin, 2020). Namun, tindakan Sectio Caesarea dapat menimbulkan beberapa masalah yang cukup kompleks, baik secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Ibu yang sudah melakukan tindakan pembedahan Sectio Caesarea biasanya mengalami kecemasan (ansietas) yang berbeda-beda dari tingkat yang ringan sampai berat. Misalnya takut mati, takut kehilangan kesadaran, takut akan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dari pembiusan dan pembedahan, rasa takut akan rasa nyeri yang hebat setelah pembedahan selesai (Agustin, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan dan pengalaman pribadi seseorang yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan diklasifikasikan kedalam beberapa tingkatan (Hawari, 2019). Tanda dan Gejala kecemasan yang sering muncul yaitu berkeringat, denyut jantung meningkat, kelelahan, vertigo, diare, sesak nafas, mual-mual gemeteran, kejang, sakit kepala, Kesulitan tidur (Natsir & Munith, 2019). Kecemasan dapat juga menyebabkan adanya perubahan pada fisik dan psikologis hal ini dapat dilihat dari meningkatnya denyut jantung, meningkatnya tekanan darah, bernafas cepat dan rasa kelelahan pada pasien (Purwaningsih, 2020).

Dalam menghadapi persalinan, ibu hamil sering merasa cemas, terutama pada ibu primigravida. Rasa cemas biasanya akan meningkat pada kehamilan trimester III, yang disebabkan adanya perasaan khawatir akan jalannya persalinan, rasa sakit dan perawatan bayi (Afiyah, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil yaitu pengetahuan, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga, serta dukungan suami (Handayani, 2019). Adapun faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil yaitu jumlah kunjungan ibu hamil di fasilitas kesehatan. Kunjungan ke empat/ K-4 merupakan pelayanan antenatal yang didapatkan oleh ibu hamil di fasilitas kesehatan paling sedikit empat kali dari standar minimal yang ditetapkan. Cakupan K-4 di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 82,55% (Kemenkes RI, 2019).

Pada umumnya pelayanan yang dapat diberikan oleh bidan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat berupa pemberian obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi berupa pilihan alternatif seperti relaksasi, massage, akupunktur, kompres hangat, musik, serta aroma terapi (The Australian Association of Massage Therapists, 2016).

Menurut Roniarti, Mulyani, & Diana (2019) yang menyatakan bahwa endorphen massage termasuk pijatan terapeutik yang perlu diberikan kepada ibu hamil terutama ketika memasuki usia kehamilan 36 minggu hingga menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan endorphen 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 berusia 6 bulan mengalami konstipasi. Ibu bayi seringkali ragu-ragu akan kecukupan ASI dan tetap memberikan MP-ASI meskipun sadar akan risiko pemberian MP-ASI dini terhadap kejadian sembelit karena berbagai faktor pendorong maupun pendukungnya,

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh endorphen massage terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sectio caesarea di RSUD Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas 2024.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan menggunakan *One Group Pre Test-Post Test Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* sehingga didapat responden sebanyak 23 orang. Data primer didapat langsung dari klien pada saat melakukan penelitian dengan menggunakan lembar observasi untuk menentukan Pengaruh

endorphin massage terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sectio caesarea.

Aspek pengukuran pada penelitian ini ialah pada variabel Pengaruh endorpin massage terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sectio caesarea diukur dengan menggunakan lembar observasi dengan menggunakan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) berisi 14 Jenis Kecemasan dan Gejala yang selanjutnya di nilai menggunakan Skor dengan skala ukur ordinal.

Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan *uji statistic chi square* pada program SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Di RSUD Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas Di RSUD Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Usia Orang Tua		
	20 - 35 Tahun	20	87,0
	> 35 Tahun	3	13,0
Total		23	100,0
2	Pendidikan		
	SMP	3	13,0
	SMA	15	65,2
	Diploma/Sarjana	5	21,7
Total		23	100,0
3	Pekerjaan		
	Bekerja	15	65,2
	Tidak Berja	8	34,8
Total		23	100,0
4	Paritas		
	Primipara	11	47,8
	Sekundipara	7	30,4
	Multipara	5	21,7
Total		23	100,0

Dari Tabel 1 diatas diketahui bahwa karakteristik responden tentang Pengaruh endorphine massage terhadap kecemasan ibu hamil di RSUD Sibuhuan, distribusi frekuensi responden berdasarkan umur mayoritas umur 20-35 Tahun sebanyak 20 responden (87,0%), berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 15 responden (65,2%), distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebanyak 15 responden (65,2%), dan berdasarkan paritas mayoritas ibu primipara sebanyak 11 responden (47,8%).

Tabel 2. Uji Normalitas Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea di RSUD Sibuhuan Kabupaten Padang Lawas

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,160	25	,097	,923	25	,059
Posttest	,162	25	,088	,922	25	,056

Dari Tabel 2 diatas diketahui nilai hasil uji normalitas (Shapiro-Wilk) pada data sebelum dan sesudah *endorphine massage* menunjukkan hasil sig sebesar $0.059 < 0,05$ yang berarti data sudah terdistribusi normal

Tabel 3 Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Dilakuan *Endorphine Massage*

No.	Kecemasam (Pre Test)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	4	17,4
2.	Kecemasan Sedang	8	34,8
3.	Kecemasan Berat	11	47,8
Total		23	100,0

Dari Tabel 3 diatas diatas diketahui bahwa diketahui Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *endorphine massage* di RSUD Sibuhuan mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 11 responden (47,8%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Dilakukan *Endorphine Massage*

No.	Kecemasam (Post Test)	Jumlah	Persentase (%)
1.	Tidak Ada Kecemasan	7	30,4
2.	Kecemasan Ringan	10	43,5
3.	Kecemasan Sedang	6	26,1
Total		23	100,0

Dari Tabel 4 diatas diketahui bahwa Kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan *endorphine massage* di RSUD Sibuhuan mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (43,5%).

Tabel 5 Pengaruh Terapi *Endorphine Massage* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil di RSUD Sibuhuan

No.	Variabel	Mean	Std Dev	P value	N
1.	Kecemasan (<i>Pre test</i>)	3.30	0.765	0.000	23
2.	Kecemasan (<i>Post tst</i>)	1.96	0.676		
Total		23	100,0		

Dari Tabel 5 diatas diketahui bahwa Ada Pengaruh *endorphine massage* Terhadap Kecemasan ibu hamil di RSUD Sibuhuan Tahun 2024 diperoleh nilai p Value 0,000.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa berdasarkan karakteristik umur mayoritas umur 20-35 Tahun sebanyak 20 responden (87,0%). Pada penelitian tersebut, sebagian besar responden berada pada usia optimal dalam menjalani fase kehamilan yakni 20-35 tahun karena pada usia tersebut seorang perempuan memiliki kesiapan yang sempurna

ditinjau dari segi fisik maupun psikologis (Rinata, E. & Andayani, G.A., 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heriani (2016) yang menyatakan bahwa usia yang paling ideal dalam menjalani kehamilan dan persalinan adalah >20 tahun dan 35 tahun, wanita yang hamil beresiko tinggi terhadap penyulit saat persalinan.

Selain itu, kecemasan yang dialami ibu hamil dengan usia lebih muda atau kurang dari 20 tahun cenderung akan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan ibu yang berusia cukup. Perbedaan kecemasan tersebut disebabkan karena beberapa faktor yang ikut mempengaruhi kondisi kecemasan ibu yang berusia muda diantaranya sistem reproduksi yang belum matang dan kesiapan ibu secara psikologis dalam menghadapi persalinan. Sementara itu, ibu dengan usia >35 tahun cenderung takut untuk melewati proses persalinan mengingat kemungkinan komplikasi akan yang dialami (Yasin, Z. dkk, 2019).

Berdasarkan pendidikan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 15 responden (65,2%). Pada penelitian ini, sebagian besar responden berpendidikan SMA yang diharapkan dapat lebih mudah dalam memahami pengetahuan terutama mengenai proses persalinan yang akan dihadapi, dengan demikian ibu akan mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkannya dengan matang sehingga dapat mengurangi beban pikiran ibu. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung lebih memperhatikan kesehatan dirinya, kondisi kehamilannya, bahkan keluarganya (Rinata, E. & Andayani, G.A., 2018). Adapun ibu yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi juga akan lebih mudah dalam menerima informasi terutama berkaitan dengan pendidikan kesehatan. Adanya pendidikan kesehatan yang diperoleh ibu diharapkan dapat menjadi pembelajaran sehingga terjadi suatu pola pikir dan perubahan perilaku dalam menyikapi kehamilannya.

Berdasarkan pekerjaan mayoritas bekerja sebanyak 15 responden (65,2%). Pada beberapa penelitian, pekerjaan tidak memiliki hubungan secara langsung terhadap kecemasan ibu hamil, namun dengan bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas ibu hamil yakni ibu akan terfokus kepada pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan, serta dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan (Said, N., Kanine, E., & Bidjuni, H., 2018). Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Hartaty, A. (2016) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang bekerja memiliki resiko untuk melakukan aktivitas yang lebih berat dibandingkan ibu yang tidak bekerja, sehingga kemungkinan akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Ibu hamil yang melakukan aktivitas ringan akan membantu mempertahankan kehamilan dan membuat lebih bugar. Berdasarkan paritas mayoritas responden primipara sebanyak 11 responden (47,8%). Menurut Mezy (2016) dalam Rinata, E. & Andayani, G.A. (2018) yang menyatakan bahwa ibu primigravida cenderung belum memiliki bayangan mengenai persalinan dan sering dijumpai rasa ketakutan saat usia kehamilan semakin bertambah mendekati waktu persalinan, sedangkan ibu hamil dengan paritas multigravida sudah memiliki bayangan mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya. Sehingga dari awal masa kehamilan ibu cenderung lebih siap dari segi fisik maupun mental (Goetzl, 2013 dalam Rinata, E. & Andayani, G.A., 2018).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa Ada Pengaruh endorphine massage Terhadap Kecemasan ibu hamil di RSUD Sibuhuan Tahun 2024 diperoleh nilai p Value 0,000. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil merupakan reaksi psikologis dan emosional terkait rasa khawatir selama kehamilan hingga setelah persalinan, pertumbuhan dan perkembangan janin, serta kesiapan ibu untuk memainkan peran baru (Göbel et al., 2018). Intervensi yang dilakukan bidan untuk mengatasi kecemasan ibu hamil adalah dengan meminta support suami dan keluarga, serta komunikasi terapeutik dengan pasien. Belum ada intervensi khusus yang dilakukan oleh bidan untuk mengurangi kecemasan pada ibu.

Saat persiapan persalinan, pasien akan dibayangi saat pembiusan, proses pembedahan, kesejahteraan bayi dan keselamatan ibu, rasa sakit serta kendala lainnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengakibatkan kecemasan. Kecemasan menjelang persalinan dapat berupa rasa takut kematian ibu dan bayinya, keadaan patologis atau ketakutan keadaan patologis dan lahir cacat rasa serta rasa bersalah terhadap orang tua atau dosa-dosa masa lalu (L, arianti, 2019). Endorphine massage merupakan cara melalui sentuhan ringan yang digunakan untuk mengurangi kesakitan. metode ini dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menjalani persalinan dan merelaksasi melalui permukaan kulit (Y. Aprilia, 2019).

Teknik non farmakologi Endorphine massage adalah metode sentuhan ringan yang diberikan pada pasien bersalin. Endorphine massage juga meningkatkan perasaan tenang dan nyaman saat akan bersalin maupun saat persalinan berlangsung. Endorphine merupakan sebuah zat didalam tubuh yang memiliki banyak kegunaan dari kombinasi morphine dan endogenous yang merupakan unsur protein yang di hasilkan oleh syaraf dan sel-sel tubuh manusia. Sentuhan massage bisa menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan endorphine yang merupakan dapat memberikan kenyamanan dan pereda rasa sakit (Y. Aprilia, 2019). Analisis Hamington Rating Scale for Anxiety sebagai alat ukur yang digunakan menunjukkan bahwa ibu mengalami setengah dari gejala kecemasan sebelum menjalani operasi seperti adanya rasa ketegangan menghadapi persalinan, perasaan mudah tersinggung dan firasat buruk lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan endorphine massage di RSUD Sibuhuan mayoritas mengalami kecemasan berat sebanyak 11 responden (47,8%). Kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan endorphine massage di RSUD Sibuhuan mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 10 responden (43,5%). Hasil uji statistik yang dilakukan yaitu dengan menggunakan uji paired t test diperoleh hasil nilai signifikansi p value 0,000, dimana nilai $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh endorphine massage terhadap kecemasan ibu hamil di RSUD Sibuhuan.

Referensi

- Arianti, D. & Restipa, L, 2019. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103- 107.
- Agustin, 2020. Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisasi, dan Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 20(2), 223-234
- Afiyah, 2019. Demonstrasi Endorphin Massage Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Di Poli KIA RS Islam Surabaya,
- Darmawan, 2019. Endorphin Massage and Effleurage Massage as a Management of Labour Pain on The Active First Stage of Primigravida at Independent Midwife Practice in Cimahi. *Third International Seminar on Global Health*.



- Hawari, 2019. Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi. JAKARTA: FKUI
- Handayani, 2019. 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.
- Imani, 2020. Gambaran Kecemasan Pasien Preoperatif Sectio Caesarea dengan anestesi spinal di RSIA Siti Hawa Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1(2)..
- Kemenkes RI, 2019. Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta
- Lestari, T, 2018. Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha medika.
- Maesaroh, S., Ariaveni, E., & Hardono, 2019. Pengaruh Endorphine Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I. Wellness And Healthy Magazine, 1(2), 231-237.