

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMA
TERAPI KAYU CENDANA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI RSU PERMATA HATI
KLUNGKUNG**



SKRIPSI

OLEH :

MARGARETA OKTA KUS ASTUTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMA
TERAPI KAYU CENDANA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI RSU PERMATA HATI
KLUNGKUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

OLEH :

MARGARETA OKTA KUS ASTUTI

NIM A1224002

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMA
TERAPI KAYU CENDANA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI RSU PERMATA HATI
KLUNGKUNG**

Diajukan oleh :

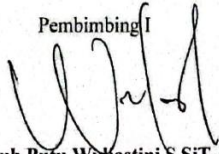
MARGARETA OKTA KUS ASTUTI

NIM. A1224002

Badung, 01 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Bdn. Luh Putu Widastini, S.SiT., M.Kes.
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Miran Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0808068701

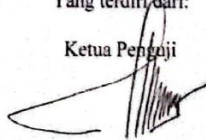
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 01 Juli 2025

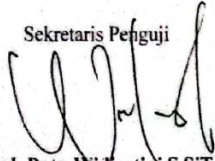
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed.
NIDK : 8995650022

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widastini, S.SiT., M.Kes.
NIDN : 1126098501

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0815019101

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb.
NIDN : 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang judul “Pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Kayu Cendana Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung” sesuai waktu yang telah diberikan.

Selama dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis sampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh Pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan sebagai Pembimbing Dua, yang telah memberikan ijin serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Direktur RSUD Permata Hati Klungkung yang telah memberikan ijin untuk mengambil data penelitian.
4. Dr.Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, arahan dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan support sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
6. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih,S.ST.,SH,.M.Biomed, selaku penguji utama yang telah membantu memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan
7. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan Stikes Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
8. Ns. I Nengah Agus Layantara, S.Kep, suami tercinta yang selalu memberikan support

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.
Terima kasih.

Badung, 01 Juli 2025

Penulis

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Margareta Okta Kus Astuti
NIM : A1224002
Jurusan : RPL SI KEBIDANAN
Judul Skripsi :Pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Kayu Cendana Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa proposal ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2025


Margareta Okta Kus Astuti

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
Skripsi, Juni 2025**

Margareta Okta Kus Astuti

Pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Kayu Cendana Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung

xiii + 55 halaman + 5 tabel + 2 skema + 9 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis maupun psikologis pada seorang wanita akibat adanya pengaruh dari perubahan hormon kehamilan. Perubahan psikologis salah satunya yaitu kecemasan pada ibu hamil yang dapat timbul khususnya pada trimester ketiga kehamilan hingga saat persalinan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphin* dan aromaterapi kayu cendana terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung.

Penelitian ini disertai dengan intervensi terhadap sampel penelitian dengan desain *quasy eksperiment* menggunakan *non-equivalent control group*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 34 orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok 17 responden sebagai kelompok perlakuan dan 17 responden sebagai kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *Mann Whitney U Test* untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui nilai rata-rata kecemasan *posttest* kelompok perlakuan 12,29 < 22,71 kelompok kontrol, dengan selisih *mean* 10,42. Nilai $p = 0,001 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh pijat *endorphin* dan aromaterapi kayu cendana terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di rsu permata hati klungkung.

Kata Kunci: Aromaterapi Kayu Cendana, Kecemasan, Pijat *Endorphine*
Daftar Pustaka: 27 (2020-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY**

**Undergraduate Thesis, June 2025
Margareta Okta Kus Astuti**

**The Effect of Endorphin Massage and Sandalwood Aromatherapy on Anxiety Levels in
Third Trimester Pregnant Women Facing Labor at RSU Permata Hati Klungkung**

xiii + 53 pages + 5 tables + 2 diagrams + 9 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural process that can cause both physiological and psychological changes in women due to hormonal fluctuations. One psychological change commonly experienced is anxiety, particularly in the third trimester as labor approaches. This study aimed to determine the effect of endorphin massage and sandalwood aromatherapy on anxiety levels in third-trimester pregnant women facing labor at RSU Permata Hati Klungkung.

This study involved an intervention with a quasi-experimental design using a non-equivalent control group. The sample consisted of 34 participants, divided into two groups: 17 in the treatment group and 17 in the control group, selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Mann–Whitney U Test to examine the relationship between the independent and dependent variables.

Based on the data analysis, the post-test anxiety score mean in the treatment group was 12.29, lower than the control group's mean of 22.71, with a mean difference of 10.42. The p-value obtained was 0.001 (< 0.05), indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. This means that endorphin massage combined with sandalwood aromatherapy significantly affects the anxiety levels of third-trimester pregnant women facing labor at RSU Permata Hati Klungkung.

Keywords: Anxiety, Endorphin Massage, Sandalwood Aromatherapy

Bibliography: 27 sources (2020–2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kehamilan	9
B. Perubahan Fisiologi Kehamilan	9
C. Perubahan Psikologis Kehamilan	12
D. Kecemasan.....	13
E. Pijat <i>Endorphin</i>	19
F. Aroma Terapi Kayu Cendana	22
F. Kajian Empiris	25
G. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep	28

B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional	29
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Penelitian	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
H. Rencana Analisis Data	40
I. Analisis Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Analisis Deskriptif.....	46
C. Analisis Komparatif.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi Penelitian	58
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian	60
BAB VII PENUTUP.....	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran.....	

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi Operasional Pengaruh Pijat Endorphine dan Aromaterapi Kayu Cendana Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 1 Karakteristik Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5.2 Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Endorphan dan Aromaterapi Kayu Cendana Pada Kelompok Perlakuan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 3 Hasil Analisa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapai Persalinan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 4 Hasil Pengaruh Pijat Endorphin dan Aromaterapi Kayu Cendana Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Permata Hati Klungkung..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka teori.....	26
Skema 3.1 Kerangka konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan dari Tempat Penelitian

Lampiran 3. Surat Ijin Etik

Lampiran 4. Lembar Pengantar Kuesioner

Lampiran 5. Jadwal Penelitian

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

Lampiran 8. SOP Pijat Endorphin

Lampiran 9. SOP Aromaterapi Kayu Cendana

Lampiran 10. Hasil Jawaban Responden

Lampiran 11. Hasil Analisa Data

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

AAMT	: <i>Australian Assocation of Massage Therapists</i>
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
BPM	: Bidan Praktek Mandiri
CS	: Cukup Sering
HCG	: Human Chorionic Gonadotropin
IC	: <i>Informed Consent</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
PRAQ-R	: <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised</i>
PRAQ-R	: <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised 2</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
RSU	: Rumah Sakit Umum
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: World Health Organization

DAFTAR PUSTAKA

- Adela. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi*. NEM.
- Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Gabriela Yuniati, M., & Widiastuti, N. M. R. (2023). *Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2), 50–56.
- Adolph, R. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. 1–23.
- Anggraeni, N. P. A. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kintamani V*. Skripsi, 1–44.
- Aprillia, Y. (2021). *Hipnostetri* (Sandra Sabastian (ed.)). Transmedia.
- Fish, B. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di BPM Teti Herawati*. 2507(February), 1–9.
- Hadi Susiarno. (2024). *Tata Laksana Persalinan dan Bayi Baru Lahir Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer sesuai Kewenangan Bidan*. NEM.
- Heleen, L. M. (2021). *Perbedaan siklus, lama menstruasi dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kebidanan sebelum dan pada masa pandemi covid-19*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Jasmine, K. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Proses Persalinan di Masa Pandemi Covid 19 di Klinik Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli*.
- Khasanah, R. N., Yuda, H. T., & Nugroho, F. A. (2021). *Pengaruh Inhalasi Peppermint Sebagai Terapi Non Farmakologi Terhadap Penurunan PONV Post Anestesi Spinal Di RS PKU Muhammadiyah Gombong*. *Proceeding of The URECOL*, 59–65.
- LiaFitriyanti. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lubis, N. A. (2020). *Hubungan Dukungan Suami dan Petugas Kesehatan dengan Kejadian Postpartum Blues di Klinik Bersalin Putri Maulida Siregar Tembung Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020*. Politeknik Kementerian Kesehatan RI Medan.
- Nilas, G., Kristiningrum, W., & Dian Afriyani, L. (2020). *Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas*. *Journal of Holistics*

and Health Science, 1(1), 99–107.

- Noviandry, H. (2024). *Memperlancar Produksi ASI dengan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorfin, Oksitosin, dan Sugesti).*
- Nuswantoro, U. D., Meirany, A., Jannah, M., & Asmita, G. (2024). *Literature Review: Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. 1.*
- Paramitha, I. A. (2020). Perubahan Psikologis. *Convention Center Di Kota Tegal, 6–37.*
- Putri, D. E., Astuti, S. A. P., Sukmawati, & Handini, R. S. (2023). *Pengaruh Massage Effleurage dan Aromatherapy Peppermint terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia.* *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 1(23), 590–594.*
- Rachman, S. M., & Dewi, I. P. (2021). *Efektivitas Aromaterapi Kemangi dan Cendana dengan Teknik Penguapan serta Coldpressing pada Ibu Baby blues.* *Jurnal Kesehatan Pertiwi, 2, 29–35.*
- Rahmi, R. (2020). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil.* *Jurnal Kesehatan, 6(6), 3.*
- Setiawati, E., Rumilawaty, R., & Zakiah, Z. (2023). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin.* *Jurnal Skala Kesehatan, 14(1), 73–83.*
- Sugiyono. (2020). *Metode Peneiltian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* In Alfabeta Bandung.
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2022). *Efektitivas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara.* *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 7, 53–62.*
- Wardani, N. K., Primatani, P., & Armerinayanti, N. W. (2023). *Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Masa Pandemi Covid-19.* *Aesculapius Medical Journal |, 3(2), 207–2016.*
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). *Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2022.* *Media Informasi, 18(2), 162–169.*
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). *Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba.* *ProHealth Journal, 17(1).*