

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU NIFAS HARI KE-7  
DI KLINIK PEDUNGAN MEDIKA**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
NI KADEK SRI DHARMA AYUNINGSIH**

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

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU NIFAS HARI KE-7  
DI KLINIK PEDUNGAN MEDIKA**

**SKRIPSI**

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

**Diajukan Oleh :  
NI KADEK SRI DHARMA AYUNINGSIH  
NIM. A1224068**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENEITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Sri Dharma Ayuningsih

NIM : A1224068

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Hari ke-7 di Klinik Pedungan Medika

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir 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 tugas akhir ini adalah hasil jiplak, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2025



(Ni Kadek Sri Dharma Ayuningsih)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU NIFAS HARI KE-7  
DI KLINIK PEDUNGAN MEDIKA**

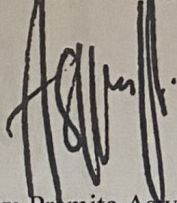
**Diajukan Oleh :**

**NI KADEK SRI DHARMA AYUNINGSIH  
NIM. A1224068**

**Badung, 26 Juni 2025**

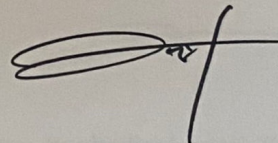
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



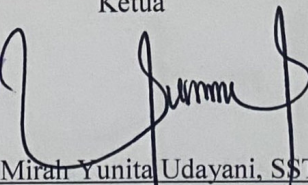
Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SIT., M.Keb  
NIDN. 0801058701

**Pembimbing II**



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN. 0801019503

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bd. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb  
NIDN. 0808068701

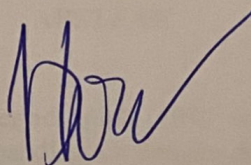
**HALAMAN PENGESAHAN**

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

**Badung, 4 Juli 2025**

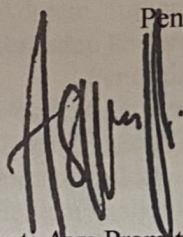
**Yang terdiri dari :**

Ketua Penguji



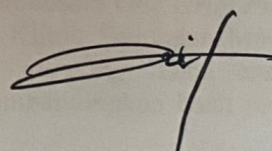
Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0813068801

Penguji I



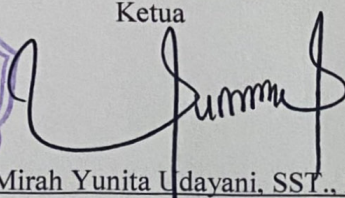
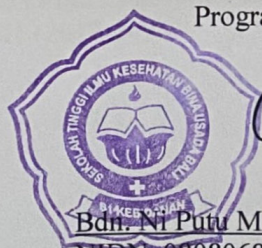
Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SIT., M.Keb  
NIDN. 0801058701

Penguji II



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb  
NIDN. 0801019503

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb  
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Kadek Sri Dharma Ayuningsih

Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 Di Klinik Pedungan Medika

xiv+59+6 tabel+3 gambar+15 lamp

**ABSTRAK**

Kecemasan postpartum terjadi pada 10% wanita postpartum. Prevalensi kecemasan lebih sering terjadi dibandingkan dengan depresi. Kecemasan berdampak pada mood ibu, saat mengalami kecemasan, ibu mengalami perubahan mood yang tidak menentu sehingga mengakibatkan ibu tidak dapat mengasuh bayinya dengan benar dan gangguan lainnya seperti ASI tidak lancar. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu nifas salah satunya adalah pijat endorphan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat endorphan terhadap kecemasan pada ibu nifas hari ke-7 di klinik pedungan medika.

Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimen* dengan desain *One Grup Pretest Posttest Design*. Sampel sebanyak 30 orang ibu nifas di Klinik Pedungan Medika. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Data analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*.

Dalam penelitian ini tingkat kecemasan setelah diberikan pijat endorphan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$  sebesar  $0.001 < \alpha$  (0.05). Disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorphan terhadap kecemasan ibu nifas hari ke-7 di Klinik Pedungan Medika

Kata Kunci : Pijat Endorphan, Ibu Nifas, Kecemasan  
Refrensi: 21 (2017-2024)

**HEALTH INSTITUTION**  
**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND**  
**PROFFESIONAL PROGRAM**

*Undergraduate, Juni 2025*

*Ni Kadek Sri Dharma Ayuningsih*

*The Influence of Endorphin Massage on Anxiety in Postpartum Mothers on Day 7 at Pedungan Medika Clinic*

*xiv+59+6 tabels+3 picturesr+15 lamps*

**ABSTRACT**

*Postpartum anxiety occurs in 10% of postpartum women. The prevalence of anxiety is more common than depression. Anxiety affects the mother's mood; while experiencing anxiety, the mother experiences unpredictable mood changes that result in her inability to care for her baby properly and other disturbances such as issues with breast milk production. One of the efforts that can be made to address anxiety in postpartum mothers is endorphin massage. The purpose of this study is to determine the effect of endorphin massage on anxiety in postpartum mothers on the 7th day at the Pedungan Medika clinic.*

*This study uses a Pre-Experiment design with a One Group Pretest Posttest Design. The sample consists of 30 postpartum mothers at the Pedungan Medika Clinic. The sampling technique used is accidental sampling. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test to compare the pretest results with the posttest results.*

*In this study, the level of anxiety after receiving endorphin massage resulted in a statistical test value of  $p$  equal to  $0.001 < \alpha (0.05)$ , thus it is accepted that there is an effect of endorphin massage on the anxiety of postpartum mothers on the 7th day at Pedungan Medika Clinic.*

*Keywords: Pijat Endorphin, Ibu Nifas, Kecemasan  
bibliography : 21 (2017-2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Hari Ke-7 Di Klinik Pedungan Medika” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb selaku Pembimbing I yang telah memberikan waktu kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku Pembimbing II yang telah membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Masa Nifas.....	7
2. Kecemasan .....	20
3. Pijat Endorphin.....	24
B. Kajian Empiris.....	27
C. Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep .....	30

B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian .....	36
E. Etika Penelitian .....	36
F. Alat Pengumpulan Data .....	38
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
H. Pengolahan Data.....	42
I. Analisis Data .....	43
<b>BAB V HASIL</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Analisis Univariat.....	45
C. Analisis Bivariat.....	47
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	55
<b>BAB VII PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	56
B. Saran.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Hari Ke 7 Di Klinik Pedungan .....	32
Tabel 4.1 One Grup Pretest-Posttest Design.....	33
Tabel 5.1 Karakteristik Ibu Nifas Di Klinik Pedungan Medika.....	46
Tabel 5.2 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin....	46
Tabel 5.3 Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin ....	47
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Involusi uterus.....	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas Hari Ke 7 Di Klinik Pedungan .....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** : Lembar Jadwal Penelitian
- Lampiran 2** : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3** : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4** : Kuesioner penelitian
- Lampiran 5** : SOP Pijat Endorphin
- Lampiran 6** : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7** : Keterangan Lolos Laik Etik
- Lampiran 8** : Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 9** : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 10** : Surat Ijin Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Ayu Sugiartini, N. K., Febriyanti, N. M. A., & Widiantari, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorfin Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Selatan Tahun 2022. *Jubida*, 1(2), 59–67. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.133>
- Ayuningtyas Ika Fitria. (2019). *Kebidanan Komplementer.pdf* (pp. 1–224). pp. 1–224.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Heni. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.
- Indah, A. S. P. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer* (S. T. K. Oktavianis, S.ST., M.Biomed, & Rantika Maida Sahara, Ed.).
- Irawati, L. (2022). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abiansemal 1*.
- Karneli, N. I. K. (2022). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di RSD Mangusada*.
- Karyati; dkk. (2023). Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorfin Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 307–314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1718>
- Lubis, D. P. U., Samutri, E., Murniasih, E., Dewi, I. M., Haryanti, P., & Wahyuningsih. (2022). Buku Ajar Perawatan Martenitas. In <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf> (Vol. 3). Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Rahayu, S., Widayawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorfin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3732>
- Riandari. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan Di UPTD Puskesmas Mengwi III. *Profesional Health Journal*, 2(1), 22–37.
- Riza Savita, S.S.T., M.Kes., D. (2022). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II*.
- Siyoto., D. (2017). *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>
- Sulasih; Mustaghfiroh, L. H. (2024). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap*

- Keterlibatan Uterus Dalama praktik mandiri bidan Titin Maryanti,AMD.KEB Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo. 110–123.*
- Sulistyawati, N. A. K. & W. (2022). *Buku Asuhan Nifas dan Menyusui.*
- Syahrum., D. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, Vol. 2, pp. 1254–1262. <https://doi.org/10.59188/jcs.v2i5.343>
- Syarif, K. R., Rahmatia, S., Lestari, I., Kesehatan, P., Makassar, K., & Sejarah, I. A. (2023). Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 18*(2), 2302–2531.
- Zarlis, R. C., Marcelina, L. A., Permatasari, I., Kesehatan, F. I., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2022). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Primipara Di Wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon. 6*(1), 39–45.