

**PENGARUH *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN  
KALA I DI PMB PUTU AGUSTINI,  
S.Pd.S.ST.Keb.MAP**



**SKRIPSI**

Oleh:

**NI PUTU TIAH EKADANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN  
KALA I DI PMB PUTU AGUSTINI,  
S.Pd.S.ST.Keb.MAP**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI PUTU TIAH EKADANI  
NIM. A1220063**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
PENGARUH *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU BERSALIN  
KALA I DI PMB PUTU AGUSTINI,  
S.Pd.S.ST.Keb.MAP**

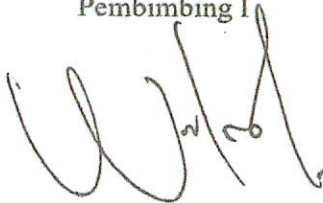
**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU TIAH EKADANI  
NIM. A1220063**

**Mangupura, 17 Februari 2022**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes**  
NIDN : 1126098501

Pembimbing II



**Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes**  
NIDN : 0825068901

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN : 0808068701

**HALAMAN PENGESAHAN**

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

**Tanggal : 07 Maret 2022**

Yang terdiri dari:

Penguji Utama



**I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M. Kes**  
**NIDN: 0821098803**

Penguji 1



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M. Kes**  
**NIDN :1126098501**

Penguji 2



**Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M. Kes**  
**NIDN :0825068901**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

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

Skripsi, Februari 2022

Ni Putu Tiah Ekadani

Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP

xiv + 61 + 9 tabel + 5 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

*Endorphine massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Endorphine Massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP pada tanggal 06 Desember 2021 - 06 Januari 2022.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu bersalin kala I subyek dengan karakteristik tertentu, dengan jumlah sample 30. Subjek tersebut adalah ibu bersalin kala I di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP. Cara pengambilan sampel penelitian dengan teknik *non probability sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner. Hasil uji statistik menggunakan *Paired sample T test*, didapatkan bahwa  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat pengaruh *Endorphine Massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin kala I di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP.

Kata Kunci : Ibu bersalin kala I, Kecemasan, *Endorphine Massage*

Daftar Pustaka : 31 (2013-2021)

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

Thesis, February 2022

Ni Putu Tiah Ekadani

The Effect of Endorphin Massage on Anxiety Levels in First Stage Maternal  
Maternity at PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP

xiv + 61 + 9 tables + 5 pictures + 11 attachments

**ABSTRACT**

Endorphin massage is a touch therapy or light massage to release endorphins which are pain relievers and promote relaxation by triggering a feeling of comfort through the skin's surface. Light touch techniques also help normalize heart rate and blood pressure. This technique increases the release of endorphins and oxytocin hormones. The purpose of this study was to determine the effect of Endorphin Massage on the level of anxiety in first-time mothers at PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP on 06 December 2021 - 06 January 2022.

This study uses a quantitative method with a pre-experimental approach with a one-group pre-post test design. The population in this study were mothers who gave birth in the first stage, subjects with certain characteristics, with a sample size of 30. The subjects were mothers who gave birth in the first stage at PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP. The research sample was taken using a non-probability sampling technique based on the inclusion and exclusion criteria. Data collection using a questionnaire sheet. The results of the statistical test using the Paired sample T test, it was found that  $p < 0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted which means that there is an effect of Endorphin Massage on the level of anxiety in first-time mothers at PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP.

Keywords : Mother giving birth in the first time, Anxiety, *Endorphine Massage*

Bibliography : 31 (2013-2021)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Tiah Ekadani

NIM : A1220063

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di PMB Putu Agustini,S.Pd.S.ST. Keb.MAP

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

Mangupura, 17 Februari 2022



(Ni Putu Tiah Ekadani)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP”, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pofesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. sebagai ketua STIKes Bina Usada Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kepala Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan STIKes Bina Usada Bali.
3. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

4. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb.MAP yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di PMB milik beliau.
6. Kedua orang tua saya I Wayan Wardana dan Ni Putu Ekayanti yang senantiasa memberi dukungan moril, material, keuangan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Adik- adik saya I Kadek Wira Cahya dan I Komang Haikal Adi Pratama yang selalu membantu dan mendukung penulis menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu bersalin yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Rekan – rekan sejawat seangkatan pada STIKes Bina Usaha Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan skripsi ini.

Mangapura, 17 Februari 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Persalinan Normal .....	7
B. Kecemasan.....	16
C. <i>Endorphine Massage</i> .....	24
D. Kajian Empiris .....	28
E. Kerangka Teori .....	30

## BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep .....	31
B. Hipotesis .....	32
C. Definisi Operasional .....	32

## BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Populasi dan sampel penelitian .....	35
C. Tempat Penelitian .....	36
D. Waktu Penelitian .....	36
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data .....	38
G. Prosedur pengumpulan data .....	39
H. Pengolahan data .....	40
I. Analisis data .....	42

## BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisis Univariat .....	46
C. Uji Normalitas .....	49
D. Uji Inferensial .....	50

## BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian Dan Diskusi Hasil.....	51
B. Keterbatasan Penelitian .....	57
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian.....	58

## BAB VIII PENUTUP

A. Simpulan.....	59
B. Saran .....	60

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Ruang Bersalin PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP .....	32
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	46
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas .....	46
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	47
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	47
Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan <i>Endorphine Massage</i> ....	48
Tabel 5.6 Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan <i>Endorphine Massage</i> .....	48
Tabel 5.7 Uji Normalitas .....	49
Tabel 5.8 Analisis <i>Paired Sample T Test</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kurve Friedman Kala I.....	10
Gambar 2.2 Rentang Respon Kecemasan.....	17
Gambar 2.3 Cara <i>Endorphine Massage</i> .....	27
Gambar 2.4 Kerangka Teori Pengaruh <i>Endorphine Massage</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I .....	30
Gambar 4.1 Desain Penelitian ( <i>one-group pre-post test design</i> ) .....	34

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 3.1	
Kerangka Kosep Konsep Pengaruh Endorphine Massage	
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di	
Ruang Bersalin Di PMB Putu Agustini, S.Pd.S.ST.Keb. MAP...	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden

Lampiran 5. Jadwal Penelitian

Lampiran 6. SOP *Endorphine Massage*

Lampiran 7. Lembar Kuisisioner HARS

Lampiran 8. Lolos Kaji Etik

Lampiran 9. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 10. Hasil Uji Statistik

Lampiran 11. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianti D, Restipa L. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida*. Jik- J Ilmu Kesehat. 2019;3(2):103.
- Dr. Drs. Ismail Nurdin, M. S., & Dra. Sri Hartati, M. S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*.
- Hariyati, 2017. (2017). *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif*. 6(1), 5–9.
- Kedokteran F, Lampung U. *Wellness And Healthy Magazine*. 2020;2 (February):187–92.
- Kharismawati, F. A. (2019). *Efektivitas Endorphine Massage dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019*.
- Masruroh N. *Pengaruh Kecemasan Ibu Terhadap Proses Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bps Atik Suharijati Surabaya*. J Heal Sci. 2018;8(2):162–70.
- Meihartati, T., & Mariana Siti. (2017). *Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu*. Jurnal Darul Azhar Vol, 5(1), 85–93.
- Muharyani PWJ dan AKS. *Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III*. Kedokt Dan Kesehat. 2015 ;2(1):105–14.
- National G, Pillars H. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I Di RS Telogorejo Semarang*. 2015
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (3rd ed.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.; Peni Puji Lestari, ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.

- Parung VT, Novelia S, Suciawati A. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggakoe Manggarai Timur Nusa Tenggara Timur Tahun 2020*. Asian Res Midwifery Basic Sci J. 2020;1(1):119–30.
- Piyato. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika, 1–14.
- Profile Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profile Kesehatan Provinsi Bali. Persepsi Masyarakat Terhadap Perawatan Ortodontik Yang Dilakukan Oleh Pihak Non Profesional*, 53(9), 1689–1699.
- Qonitun U, Betalia B. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Normal di Polindes Permata Bunda Kelurahan Perbon Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban*. J Midpro. 2018;10(2):20.
- Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). *Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas*. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3732>
- Rahmawati R, Yusriani Y, Idris FP. *Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Di Rsud Labuang Baji Makassar*. J Ilm Kesehat Diagnosis. 2019;14(2):147–51.
- Setyorini, R. H. (2013). Setyorini, R.H. (2013). *Belajar Tentang Persalinan*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu., 3(1), 2620–5424.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (In CV Alfabeta. (ed.)
- Sunarmi PA. *Informasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Di Rsud*. 2017
- Sutrisminah E, Susiloningtyas I, Jayanti M. *Hubungan Usia, Paritas, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Klinik Bersalin Esti Husada Semarang*. J Kebidanan Khatulistiwa. 2021;7(1):15.
- Sondakh, J. J. . (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.

- Sulistiyawati, A. (2021). *The Effect of Personal Support on Anxiety of Pregnant Women in Facing Labor*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 32–37.
- Ulfa EH. *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Swasta (BPS) Darmawati Kelurahan Cereme Tabu Lubuk Linggau*. 2020;5(1):55.
- Wegiyo. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL*. Jakarta: Trans Info Media
- Widiastini, L. P. (2015). *Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara Iii*. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 72–75. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/76727/pengaruh-massage-endorphin-terhadap-kecemasan-ibu-hamil-dalam-menghadapi-proses>
- Widiastini, L. P. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir*. In In Media.
- Yuliana. (2020). *Wellness and Healthy Magazine. Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137.