



Pengaruh *Endorphine Massage* dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro

Purwaningsih¹, Diyan Wahyuningsih², Lailaturohmah³

^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Ganesha Husada Kediri, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah artikel :

Diterima, April, 30.2024

Disetujui, Mei 20, 2024

Dipublikasikan, Jun 29, 2024

Keywords :

Endorphine massage,
Persalinan kala I, Tingkat
kecemasan

Abstrak

Latar belakang Persalinan adalah suatu hal yang alamiah dan pasti akan di alami oleh setiap wanita yang telah memiliki pasangan. Namun kenyataan yang tidak dapat dipungkiri banyak wanita yang merasa cemas saat menjelang persalinan yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. **Tujuan** penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro. **Desain** penelitian yang di gunakan adalah *pre-experimental desing*, dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Teknik sampling yang di gunakan adalah *Accidental Sampling* dengan jumlah responden 24. variabel independenya adalah *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterapi dan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan ibu bersalin. Data dikumpulkan melalui kuesioner kemudian di analisis menggunakan uji *Wilxoson Ranks Test*. **Hasil** analisis uji statistic *Wilxoson Ranks Test* menggunakan SPSS didapatkan hasil $p=0.001$ yaitu $\alpha < 0.05$, sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima, yang terjadi perubahan penurunan kecemasan pada ibu bersalin kala I setelah diberikan *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterapi lavender. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah ada Pengaruh *Endorphine Massage* Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro.

Abstract

Background Childbirth is a natural thing and will definitely be experienced by every woman who has a partner. However, the fact that cannot be denied is that many women feel anxious before giving birth, which can be influenced by various factors. The aim of the research was to determine the effect of *Endorphine Massage* with lavender aromatherapy on the anxiety level of mothers in the first stage of labor. The research design used was *pre-experimental design*, with a *one group pre-test and post-test design* approach. The sampling technique used was *Accidental Sampling* with a total of 24 respondents. The independent variable was *Endorphine Massage* with aromatherapy and the dependent variable was anxiety level. mother giving birth. Data was collected through questionnaires and then analyzed using the *Wilxoson Ranks Test* The results of the *Wilxoson Ranks Test* statistical analysis using SPSS obtained a result of 0.001, namely $\alpha < 0.05$, so that H_0 was rejected and H_1 was accepted, which resulted in a change in decreasing anxiety in mothers in the first stage of labor after being given *Endorphine Massage* with lavender aromatherapy. The conclusion of this study is that there is an effect of *Endorphine Massage* with Lavender Aromatherapy on the

Koresponden Penulis :

Purwaningsih,
Program Studi D3 Kebidanan,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada Kediri, Indonesia,
Jl. Budayacipta 2 No. 2 Ngasem.Kediri.
Email : ningsih200321@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang alamiah yang akan dilewati oleh setiap Wanita yang telah memiliki pasangan Masa persalinan merupakan salah satu tahapan yang mendebarakan bagi setiap wanita (Kasdu, 2015). Tetapi kenyataan yang tidak bisa di pungkiri setiap proses persalinan selalu di serati rasa nyeri yang membuat ibu merasa takut dan cemas untuk menghadapi persalinan, Bagi beberapa wanita yang akan menghadapi proses persalinan, mendengar cerita tentang persalinan dan kelahiran ataupun menghadiri kelahiran yang menggambarkan proses persalinan dapat menyebabkan persepsi rasa sakit yang luar biasa tak tertahankan dan perasaan takut. Karena ketakutan akan rasa sakit tersebut, mereka kehilangan pandangan bahwa melahirkan adalah hal yang normal dan wajar (Chopra, 2016).

Menurut Johariyah (2013), persalinan adalah proses keluarnya janin, plasenta dan selaput ketuban dari dalam rahim melalui jalan lahir. Prosesnya dimulai dengan pembukaan dan pelebaran serviks karena frekuensi, durasi, dan intensitas kontraksi uterus yang teratur, yang dimulai dari pembukaan awal dan meningkat hingga mencapai puncak yaitu pembukaan lengkap (10cm) dan dilatasi serviks lengkap sebagai persiapan untuk pengeluaran janin dari rahim ibu.

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi persalinan yaitu perasaan cemas dan takut dalam menghadapi suatu persalinan (sulistyawati, 2015). Kecemasan yang berlanjut saat menghadapi persalinan akan berakibat sulitnya dan lamanya persalinan serta beresiko untuk kematian ibu dan janinnya bila tidak di tangani dengan baik. (Biaggi A. C. P. P. 2015).

Menurut Kurniasih (2016) mengatakan bahwa kecemasan seringkali terjadi pada persalinan, hal ini terjadi karena rasa panik dan rasa takut rasa sakit yang sedang di alami, yang akan mengakibatkan proses persalinan lama, stress dalam persalinan yang dapat meegkibatkan pendarahan, serta kematian ibu dan bayi.

Menurut World Health Organisation (WHO) ibu yang meninggal saat bersalin sejumlah 358.000 (99%) pertahun. Pada negara berkembang angka kematian ibu merupakan peringkat tertinggi dengan jumlah 290 kematian ibu per 100.000, tahun 2016 angka kematian ibu didunia yaitu 303.000 menurun sekitar 44% dibandingkan dengan tahun 2015 sebanyak 536.000, negara Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, afrika utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa, angka kematian ibu di Indonesia masih tertinggi di ASEAN yaitu 214 per 100.000 kelahiran yang belum sesuai dengan target global SDGs (Sustainable Development Goals) (WHO 2016).

AKI Jawa Timur tahun 2021 mengalami peningkatan yaitu 91 di bandingkan 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Jatim, 2021) hal ini sejalan dengan data dinas kesehatan Bojonegoro tahun 2020 Target Kematian Ibu tahun 2020 = 16 kematian ibu (91,45/100.000 KH), sedangkan jumlah kematian ibu sampai bulan agustus 2020 = 27 kematian ibu (227,22/100.000 KH) hal ini menunjukkan masih belum ada pemenuhan target penurunan AKI di Bojonegoro. (Profil Kesehatan Kabupaten bojonegoro, 2020).

Survei awal yang telah dilakukan peneliti di puskesmas sekar bojonegoro mendapatkan hasil bahwa hampir semua ibu bersalin mengalami kecemasan, dari data yang diperoleh pada tahun 2022 hampir 60% dari total keseluruhan ibu yang melahirkan di puskesmas sekar bojonegoro mengalami gangguan psikiatri berupa kecemasan, jumlah tersebut di ambil dari data persalinan pada tahun 2022 sebanyak 267 orang melahirkan dan 60% di antaranya mengalami kecemasan persalinan yaitu sekitar 160 orang, hal ini di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti ekonomi, pendidikan dan pengalaman persalinan sebelumnya.

Upaya untuk menangani kecemasan pada ibu bersalin merupakan solusi yang baik untuk ibu dan janin, Menurut Peplau (2017) terapi kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi/ obat-obatan (anxiolytic) dan terapi non-farmakologis cara alami atau dengan psikoterapi (relaksasi). Terapi non farmakologis tanpa obat-obatan seperti relaksasi, massage, akupuntur, kompres hangat, musik, aroma terapi, Endorphine massage merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh. (Dewi, dkk 2017).

Massage merupakan salah satu cara nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri serta kecemasan persalinan, Endorphine massage adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil hingga menjelang melahirkan, pijatan dapat melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit yang dapat menatapakan rasa nyaman (Kuswandi 2014).

Aromaterapi merupakan metode relaksasi yang memberikan efek positif, terutama untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental (Ochthaviany, 2015). Aromaterapi dengan minyak lavender dipercaya memberikan efek relaksasi saraf dan otot (karminatif) setelah aktivitas yang melelahkan. Lavender dapat menenangkan dan menstimulasi tubuh, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menenangkan depresi. Aromaterapi lavender juga dapat meredakan nyeri sendi atau sakit kepala lainnya (Suprijati, 2019).

Menurut Burns et al Dalam sebuah studi terhadap 8000 wanita hamil di Inggris pada tahun 1990 sampai 1998, menunjukkan bahwa pijat dengan kombinasi aromaterapi dapat mengurangi rasa takut, nyeri dan kecemasan yang berpengaruh dengan persalinan. Dalam penelitian ini, 61% wanita menggunakan aromaterapi dan pijat untuk mengurangi rasa takut dan cemas. Penelitian Gatningsih (2015) yang dilakukan di Sidoharjo, penelitian dengan mengkombinasikan pijat dengan aromaterapi dan menunjukan hasil bahwa pemberian pijat dengan aromaterapi lebih cepat menurunkan tingkat kecemasan yaitu skitra 60% dari pada hanya dengan aromaterapi dengan dengan presentasi penurunan 40%, Nilai rata-rata ini dapat diinterpretasi bahwa ada perbedaan atau selisih rata-rata pada hasil pemberian aromaterapi saja dengan pemberian pijat menggunakan aromaterapi Artinya pemberian pijat dengan aromaterapi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 3 responden di Puskesmas Sekar bojonegoro mendapatkan hasil bahwa 3 ibu bersalin multigravida tersebut mengalami gangguan psikiatri berupa kecemasan, pada 2 ibu bersalin sebelum dilakukan terapi mengaku merasakan kekhawatiran akan terjadi sesuatu pada anaknya nanti,serata mengalami gejala kecemasan sedang seperti gelisah,sering nafas pendek,dan tekanan darah naik, setelah pemberian terapi massage punggung dengan aromaterapi lavender selama 15 menit pada 2 ibu bersalin terdapat penurunan kecemasan, yang mengakibatkan munculnya perasaan lebih tenang, rileks dan lebih siap menghadapi persalinan. sementara pada 1 orang lainnya sebelum diberikan terapi massage punggung dengan aromaterapi mengalami kecemasan ringan dengan tanda munculnya perasaan gerogi serta meningkatnya kewaspadaan, setelah 15 menit dilakukan terapi pijat endorphine dengan pemberian aromaterapi lavender ibu mengatakan lebih rileks dan tenang.

Persalinan merupakan peristiwa yang normal dan wajar bagi Wanita namun dalam beberapa kasus kecemasan ibu pada persalinan menjadi perhatian karena efek dari kecemasan persalinan dapat menyebabkan persalinan lama dan kematian ibu dan janin (Sumarah, 2018).

Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian “ Pengaruh Endorphine massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro ”

2. METODE

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9-31 Mei tahun 2023 dengan sample ibu bersalin kala I yang datang di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei tahun 2023 dengan jumlah 24 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain *pre-experimental desing*, dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yaitu setiap subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi (untuk menentukan tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sebelum *Endorphine Massage* dengan penggunaan aromaterapi lavender), kemudian diobservasi Kembali setelah intervensi (untuk menentukan tingkat kecemasan ibu

bersalin kala I setelah diberi *Endorphine Massage* dengan penggunaan aromaterapi lavender). Sumber data diambil dari data primer. Data primer menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu bersalin kala I. Analisis data menggunakan program SPSS. Analisis bivariate menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas (independent variabel) dan variabel terikat (depend variabel).

3. HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden : Berdasarkan tabel 1. Dibawah diketahui kelompok usia <20 Tahun terdapat 2 responden (8.3%) dan 20-35 Tahun terdapat 22 responden (91.7%) dari total 24 responden. Diketahui sebanyak 3 responden berpendidikan SMP (12.5%), 19 responden berpendidikan SMA (79.2%), dan 2 responden berpendidikan Perguruan Tinggi (8.3%). Pekerjaan responden sebagai IRT senyap 21 responden (87.5%) dan Swasta sebanyak 3 responden (12.5%). Dan jumlah persalinan responden yaitu persalinan ke 1 sebanyak 7 responden (29.2%), persalinan ke 2 sebanyak 11 responden (45.8%), persalinan ke 3 sebanyak 5 responden (20.8%), persalinan ke 4 sebanyak 1 responden (4.2%). Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Jumlah persalinan pada ibu bersalin kala I di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi(n)	Presentase
Umur		
<20 Tahun	2	8.3%
20-35 Tahun	22	91.7%
>35 Tahun	0	0%
Pendidikan		
SD	0	0%
SMP	3	12.5%
SMA	19	79.2%
Perguruan Tinggi	2	8.3%
Pekerjaan		
IRT	21	87.5%
PNS	0	0%
Swasta	3	12.5%
Petani	0	0%
Wiraswasta	0	0%
Pensiunan PNS	0	0%
Jumlah Persalinan		
Satu	7	29.2%
Dua	11	45.8%
Tiga	5	20.8%
Empat	1	4.2%
Total	24	100.0%

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dari 24 responden hampir seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 22 responden (91,7%), distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan dari 24 responden bahwa hampir seluruhnya dari responden berpendidikan SMA, yaitu 19 responden (79,2%), distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan dari 24 responden hampir seluruhnya dari responden merupakan IRT (ibu rumah tangga) yaitu 21 responden (87,5%), dan distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah persalinan dari 24 responden hampir setengahnya dari responden adalah persalinan ke dua yaitu 11 responden (45,8%).

2. Hasil Analisi Univariat

Data univariat responden pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu bersalin kala I sebelum dan sesudah diberi *Endorphine Massage* dengan pemberian aromaterap lavender, yang secara rinci akan disajikan pada tabel 2.

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase
Pre-test		
Tidak ada kecemasan	0	0%
Kecemasan ringan	3	12.5%
Kecemasan sedang	21	87.5%
Kecemasan berat	0	0%
Post-test		
Tidak ada kecemasan	6	25%
Kecemasan ringan	18	75%
Kecemasan sedang	0	0%
Kecemasan berat	0	0%
Total	24	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh bahwa dari 24 responden hampir seluruhnya dari responden yaitu 21 ibu bersalin (87,5%) mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi Endorphine massage dengan pemberian aromaterapi lavender dan sebagian besar dari responden yaitu 18 responden (75%) mengalami kecemasan ringan setelah diberikan tererapi Endorphine Massage dengan pemberian aroamterapi lavender.

3. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Tabulasi silang pengaruh *Endorphine massage* dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin kala I di puskesmas sekar kabupaten bojonegoro.

	Kriteria								Total	p-value (sing.)
	Tidak Ada Kecemasan		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasna Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Pre test	0	0%	3	12.5%	21	87.5%	0	0%	24	
Post test	6	25%	18	75%	0	0%	0	0%	24	0.001

Berdasarkan hasil uji *Wilxoson Ranks Test* dari perhitungan menggunakan SPSS, nilai $\rho=0.001$ yaitu lebih kecil dari syarat $\alpha < 0.05$ sehinga H_0 di tolak dan H_1 di terima maka ada Pengaruh *Endorphine Massage* dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro.

4. PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Sebelum Diberikan *Endorphine Massage* Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa Kecemasan ibu bersalin kala I sebelum diberikan Endorphine massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro, berdasarkan tabel 4.5 diketahui hampir seluruhnya dari responden yaitu 21 ibu bersalin (87.5%) mengalami kecemasan Sedang sebelum diberikan Endorphine Massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender dan Sebagian kecil mengalami kecemasan ringan yaitu 3 responden (12.5%), berdasarkan data di atas dapat di simpulkan bahwa sebelum diberikan terapi hampir seluruhnya dari responden yaitu 21 ibu bersalin (87.5%) mengalami kecemasan sedang.

Hal ini dikarenakan perubahan fisik ataupun psikis yang di sebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi di dalam tubuhnya, perubahan psikis tersebut membuat ibu menjadi lebih sensitif, emosional, cenderung malas, stress, dan cemas.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat bebrapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin kala I yaitu nyeri dan sakit yang di rasakan di daerah perut yang menjalar ke pinggang, rasa takut ibu masih ada, terbayang akan persalinan yang pernah di alami sebelumnya, faktor pendamping, serta Faktor pembukaan juga dapat berpengaruh pada kecemasan ibu bersalin,

semakin besar pembukaan maka rasa sakit atau nyeri yang di sebabkan oleh kontraksi semakin kuat sehingga kecemasan yang di rasakan semakin meningkat.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sembiring (2020) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu persalinan kala I didapatkan hasil bahwa ibu persalinan kala I mengalami berbagai tingkatan kecemasan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor nyeri, keadaan fisik, pembukaan, riwayat persalinan sebelumnya, pengetahuan, dukungan lingkungan sosial, dan Pendidikan. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nurkhairani (2020); Gultom (2014); A Gofur (2012); DID85 Sulistyowati (2019); RD Sunarno (2013); P Prismania (2013); dan NATriwijaya (2014) yang menyatakan bahwa ibu mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan kala I dengan berbagai tingkat kecemasan.

Menurut Videbeck (2020) pada umumnya bila seseorang mengalami kecemasan akan mengakibatkan berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Respon saraf utama terhadap rangsangan stress yaitu aktifnya sistem saraf simpatis generalisata dan sekaligus mengaktifkan pengeluaran hormon epinefrin dari medulla adrenal yang lebih kuat. Epinefrin bersama norepinefrin dapat menyebabkan dilatasi saluran pernafasan, meningkatkan denyut nadi, mengurangi aktifitas pencernaan dan menghambat pengosongan kandung kemih (Sherwood, 2020).

Secara langsung kecemasan dapat di ekspresikan melalui respon fisiologis dan psikologis kemudian secara tidak langsung melalui penegmbangan mekanisme koping sebagai pertahanan melawan kecemasan. secara fisiologis respon tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan syaraf otonom (simpatis maupun para simpatis) .sistem syaraf simpatis akan mengaktifkan proses tubuh, sedangkan system syaraf parasimpatis akan menimbulkan respon tubuh / reaksi tubuh terhadap stress (kecemasan). bila otak menerima rangsangan maka akan di kirim melalui syaraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epinefrin sehingga efeknya antara lain nafas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Darah akan tercurah terutama ke jantung, susunan syaraf pusat dan otot kecemasan dapat mempengaruhi aspek interpersonal maupun personal. Kecemasan akan mempengaruhi koordinasi dan gerak reflek. Kesulitan mendengarkan akan mengganggu hubungan dengan orang lain kecemasan dapat membuat individu menarik diri dan menurunkan keterlibatan dengan orang lain. Respon kognitif kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berfikir baik proses berfikir maupun isi fikir, diantaranya adalah tidak mampu memperhatikan, konsentrasi menurun, mudah lupa, menurunnya lapangan persepsi dan bingung. Respon afektif klien akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebihan sebagai reaksi emosi terhadap kecemasan (Sulistyawati, dkk, 2020).

Maka peneliti berpendapat bahwa ibu mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan kala I dengan berbagai tingkat kecemasan, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : rasa sakit, rasa takut dan terbayang akan persalinan sebelumnya, pendamping, pembukaan.

Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Sesudah Diberikan *Endorphine Massage* Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 responden sebagian besar yaitu 18 responden (75.0%) mengalami kecemasan ringan setelah diberikan terapi *Endorphine massage* dengan pemberian aromaterapi lavender, dan sebanyak 6 responden (25%) yang mengalami kecemasan ringan dan sedang setelah diberi terapi *endorphine massage* dengan pemberian aromaterapi lavender tidak mengalami kecemasan lagi. Sehingga dapat di simpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat penurunan kecemasan yang di alami ibu bersalin kala I setelah diberi *Endorphine massage* dengan pemberian aromaterapi lavender. Hal ini dikarenakan adanya pendampingan serta komunikasi yang baik dengan petugas maupun suami/keluarga saat melakukan *Endorphine massage* dengan pemberian aromaterapi lavender, sehingga ibu merasa siap menghadapi persalinan dan lebih merasa tenang serta rileks.

Menurut Zamriati, dkk (2020) Faktor pendampingan juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu bersalin, karena adanya pendampingan persalinan dapat memberikan banyak dukungan secara emosional maupun psikologis ibu, perhatian dan kasih sayang kepada ibu bersalin tersebut mampu mengurangi rasa sakit dan kecemasan ibu sehingga rasa cemas dan sakit teralihkan.

Endorphine massage adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil hingga menjelang melahirkan, pijatan dapat melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit yang dapat menatapakan rasa nyaman (Kuswandi 2014). dalam

pengaplikasian Endorphine massage dapat di kombinasikan dengan aromaterapi, Aromaterapi merupakan metode relaksasi yang memberikan efek positif, terutama untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental (Ochthaviany, 2015). Aromaterapi dengan minyak lavender dipercaya memberikan efek relaksasi saraf dan otot (karminatif) setelah aktivitas yang melelahkan. Lavender dapat menenangkan dan menstimulasi tubuh, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan menenangkan depresi. Aromaterapi lavender juga dapat meredakan nyeri sendi atau sakit kepala lainnya (Suprijati, 2019).

Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa solusi yang tepat yang dapat diberikan pada ibu bersalin Kala I dalam menjelang persalinannya adalah membuat ibu siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan, seperti diantaranya dengan pemberian Terapi Endorphine Massage dengan pemberian Aromaterapi Lavender. terapi Pijat dalam menegemen persalinan adalah salah satu bentuk dukungan, pendampingan dan perhatian kepada ibu bersalin Kala I dengan berupa pemberian Massage Endorphine dengan kombinasi Aromaterapi secara terarah dan terpadu untuk mencapai tujuan rileksasi bagi ibu untuk menurunkan kecemasan yang di raskan pada ibu inpartu khususnya Kala I.

Pengaruh *Endorphine Massage* Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro.

Berdasarkan uji ststistik Wilxoson Singned ranks Test dari penghitungan menggunakan aplikasi SPSS di dapatkan nilai $p=0.001$ yaitu Lebih Kecil dari syrat $\alpha<0.05$ sehingga Ho di tolak dan H1 di terima maka ada Pengaruh Endorphine Massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro.

Hal ini di karenakan Endorphin massage merupakan salah satu terapi nonfarmakologi berupa pijatan yang dapat merangsang tubuh melepaskan hormon Endorphin. Hormon ini dapat meminimalkan kecemasan menciptakan perasaan nyaman, Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang (Lany, 2021).sedangkan Aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang menggunakan bunga lavender atau biasa disebut lavender, yang memiliki zat aktif berupa linalool acetate dan linalylacetate yang dapat berefek sebagai analgesic dengan Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial lavender yaitu sebagai antiseptik, antidepresan, meringankan stress dan sulit tidur, mengatasi gigitan serangga.(HAFID n.d. 2020).

Mekanisme pengalihan kecemasan dengan terapi Endorphine Massage dengan pemberian aromaterapi lavender yaitu saat ibu cemas,jika ibu diberikan terapi endorphine massage dengan pemberian aromaterapi lavender dengan cara memberi sentuhan ringan dengan ujung ujung jari pada punggung ibu dengan kombinaasi aromaterapi lavender maka akan merangsang molekul protein yang diproduksi sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh ini bekerja bersama dengan reseptor sedatif yang berguna untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa sakit sehingga nyeri dapat teralihkan dan ibu akan merasa lebih tenang saat kontraksi dirasakan .(HAFID n.d. 2020).

Perasaan rileks akan di alami ibu Ketika diberikan terapi endorphine massage dengan pemberian aromaterapi lavender,hal ini dikarenakan perpaduan antara endorphine massage dengan aromaterapi lavender yang memiliki zat aktif berupa linalool acetate dan linalylacetate yang dapat berefek sebagai analgesic dengan Sifat-sifat yang terkandung dalam minyak esensial lavender yaitu sebagai antiseptik, antidepresan, meringankan stress dan sulit tidur.

Sesuai dengan hasil Penelitian yang dilakukan Kheirkhah et all (2020) membahas efek dari Endorphine massage dengan aromaterapi essenti oil terhadap kecemasan persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida. Kecemasan dikasi dengan Visual Analogous Scale Anxiety (VASA) pada fase aktif dan transisi sebelum dan setelah intervensi. Pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari pada kelompok kontrol ($p<0,001$). Menurut penelitian Kheirkhah dapat disimpulkan bahwa dari Endorphine massage dengan essential oil pada fase aktif ibu persalinan kala I primigravida dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kheirkhah et all (2021) juga meneliti tentang pengaruh Endorphine massage dengan aromaterapi mawar oils dan warm foot bath pada kecemasan persalinan kala I. Kedua intervensi diberikan pada kedua fase aktif dan transisi. Kecemasan dikaji dengan Visual Analogous Scale Anxiety (VASA) pada fase aktif dan transisi sebelum dan setelah intervensi.Skor kecemasan

kelompok intervensi pada fase aktif setelah intervensi secara signifikan lebih rendah dari kelompok kontrol ($P < 0.001$). Skor kecemasan sebelum dan setelah kelompok intervensi pada fase transisi secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol ($P < 0.001$) dengan kesimpulan terdapat pengaruh pengaruh Endorphine massage dengan aromaterapi mawar oils dan warm foot bath pada kecemasan persalinan kala I.

Berdasarkan uraian diatas dapat peneliti berpendapat bahwa dengan adanya Endorphine Massage dengan pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan ibu bersalin kala I sehingga dapat dilakukan dan di jadikan program puskesmas agar di terapkan oleh ibu di bantu oleh suami/keluarga.

5. KESIMPULAN

Hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka diperoleh kesimpulan “ Ada Pengaruh Endorphine Massage Dengan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Puskesmas Sekar Kabupaten Bojonegoro”.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Iin Nur, Melyana Nurul Widyawati, and Novita Nining Anggraini. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2020." *Jurnal Kebidanan* 2.1 (2020).
- Diana, S., & MAIL, E. (2020). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Eniyah¹, N., & Machmudah, P. (2020). Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II.
- Fazrina Pratiwi, Anas Subarnas (2020) aromaterapi sebagai media releksasi (Doctoral dissertation, Fakultas Farmasi Universitas Padjadjaran).
- Fitria, L., Febrianti, A., Arifin, A., Hasanah, A. and Firdausiyeh, D., (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), pp.614-619.
- Hafid, R.A, Heroyanto, H. and Margiyanti, N.J., 2020. EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN DI RSHB KOTA BATAM. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 10(3), pp.25-31.
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2021). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601.
- Ibu, Sulistyawati A. (2020) *Asuhan Kebidanan Pada "Bersalin."* Jakarta: Salemba Medika .
- Ida Ria Royentina Sidabukke, Ronni Naudur Siregar *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 6 No. 1 April 2020 Universitas Ubudiyah Indonesia
- Lila Kartika, Rosmawati Lubis , and Rini Kundaryanti “Pijat ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan” *12 Volume 6 Nomor 13 Maret 2023*, hlm 32-38
- Maudy Lila Kartika, Rosmawati Lubis , and Rini Kundaryanti “Kelas ibu hamil sebagai upaya mengatasi kecemasan dalam kehamilan” *Jurnal Katulistiwa 32 Volume 9 Nomor 1 Januari 2023*, hlm 32-38
- Mirazanah, I., Carolin, B.T. and Dinengsih, S., 2021. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp.785-792.
- Pujiastutik, Y.E., Gayatri, P.R. and Isnaeni, E., 2021. Comparison Of Endorphine Massage And Effleurage Massage On Primigravida 1st Stage Latent Phase Pain In Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(2), pp.45-51.
- Sagita, Y.D., 2018. Hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), pp.16-20.
- Simorangkir, L., Ginting, A., Ginting, A. A. Y., Sitepu, A., Saragih, H., Ginting, N., ... & Perangin-angin, M. (2022). The Relationship of Parents' Emotional Intelligence with Child Abuse

Events in Children Aged 6-12 Years During the Pandemic of Covid-19. *HIV Nursing*, 22(2), 674-677.