

Gambaran Massage Endorphine dan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III

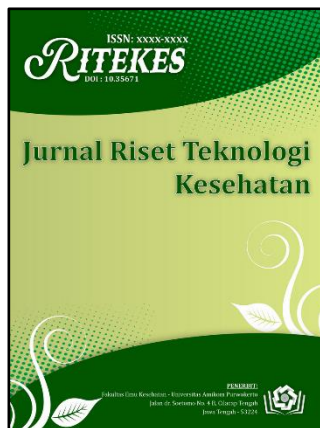
Amira Alfiani¹, Ernawati², Lina Puspitasari³

^{1*} Praktik Mandiri Bidan Dewi Anggraeni Cilacap, Indonesia

^{2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Amikom Purwokerto, Cilacap, Indonesia

ARTICLE INFO

ABSTRACT



History:

Submit on 04/05/2026
Review on 10/07/2026
Accepted on 14/08/2026

Keyword:

Anxiety;
Benson Relaxation;
Endorphin Massage;
Pregnant women.

Primigravida women in the third trimester commonly experience anxiety, which may affect maternal and fetal well-being. This study explored the use of Endorphin Massage combined with Benson Relaxation as a non-pharmacological approach to anxiety management. A qualitative case study was conducted involving three third-trimester primigravida women at Jeruklegi 1 Public Health Center, Cilacap Regency, Indonesia. The intervention was administered in three consecutive sessions, with anxiety assessed using the Pregnancy Anxiety Scale (PASS) before and after the intervention. The mean anxiety score decreased from 22 to 16, indicating a shift from moderate to mild anxiety. The findings suggest that the combination of Endorphin Massage and Benson Relaxation may help reduce anxiety and support psychological well-being during pregnancy. This approach may be considered a complementary non-pharmacological strategy for maternal care.

© 2026 Author

The copyright of this article belongs entirely to the author

*Corresponding Author:

Amira Alfiani
Praktik Mandiri Bidan Dewi Anggraeni, Cilacap.
Email: amiraalfiani96@gmail.com



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang berlangsung secara alami sejak terjadinya konsepsi hingga kelahiran. Selama periode tersebut, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan sebagai bentuk penyesuaian terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada aspek fisik, tetapi juga mencakup kondisi psikologis ibu. Oleh karena itu, ibu perlu melakukan berbagai bentuk adaptasi agar mampu menghadapi perubahan yang muncul selama kehamilan. Secara klinis, tenaga kesehatan membagi masa kehamilan ke dalam tiga trimester, yaitu trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Setiap trimester menunjukkan karakteristik dan perubahan yang berbeda sehingga membutuhkan perhatian serta penatalaksanaan yang sesuai dengan kondisi ibu dan perkembangan janin. Pada trimester ketiga, ibu hamil umumnya merasakan berbagai ketidaknyamanan seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, kram pada kaki, sulit tidur, pembengkakan (edema), sesak napas, serta munculnya wasir (*hemoroid*) akibat perubahan fisiologis, terutama karena turunnya kepala janin dan pembesaran uterus [1].

Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak negatif pada perkembangan janin, termasuk aspek kognitif, emosional, dan perilaku [2], [3]. Kecemasan sendiri merupakan perasaan tidak nyaman yang disertai reaksi antisipatif terhadap bahaya yang tidak selalu jelas sumbernya. Menurut Freud, kecemasan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu kecemasan realistik, neurotik, dan moral.

Kecemasan berlebihan selama kehamilan dapat menimbulkan kontraksi tidak diinginkan, hipertensi, preeklamsia, gangguan tidur, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Keadaan ini berpotensi menimbulkan kelahiran sebelum waktunya (prematur) dan berat badan lahir rendah pada bayi (BBLR), bahkan gangguan tumbuh kembang anak [4]. Beragam faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan pada ibu hamil pada masa trimester ketiga meliputi kondisi fisik, dukungan sosial, komunikasi antar ibu hamil, serta ketakutan menghadapi nyeri persalinan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko depresi postpartum dan memengaruhi kesehatan bayi ([5], [6]).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa Tingkat kejadian kecemasan pada ibu hamil pertama (primigravida) di trimester ketiga berkisar antara 33%–55% tergantung pada demografi dan metode pengukuran [2], [3]. Di Jawa Tengah, angkanya mencapai 43%, bahkan meningkat hingga 59% pada primigravida menjelang persalinan [7]. Di Puskesmas Jeruklegi 1 bulan Mei 2025, dari 24 ibu hamil trimester III, 11 di antaranya mengalami kecemasan.

Upaya untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu. Tenaga kesehatan dapat menggunakan intervensi farmakologis dengan pemberian obat tertentu maupun pendekatan nonfarmakologis melalui intervensi tanpa obat. Pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi salah satu pilihan untuk membantu individu mengelola kecemasan dengan memanfaatkan teknik atau metode tertentu yang bertujuan meningkatkan kemampuan relaksasi dan mengendalikan respons terhadap kecemasan. Obat-obatan seperti benzodiazepin hanya digunakan jangka pendek karena dapat menimbulkan ketergantungan, sedangkan metode nonfarmakologis seperti relaksasi dan hipnosis lebih aman meski membutuhkan waktu lebih lama [8]. Salah satu metode nonfarmakologis efektif adalah Massage Endorphine, yaitu pijatan sederhana yang membantu tubuh menghasilkan endorfin untuk mengurangi nyeri, stres, dan memperkuat sistem imun [9]. Selain itu, Relaksasi Benson juga dapat menurunkan kecemasan melalui kombinasi pernapasan dalam, peregangan otot, dan unsur spiritualitas, yang berperan dalam menciptakan relaksasi fisik maupun mental [10], [11].

Berdasarkan uraian tersebut, kecemasan pada ibu hamil perlu ditangani secara tepat karena dapat berakibat serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, penelitian

ini mengambil judul “Efektivitas Massage Endorphine dan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.”.

METODE

Pendekatan studi kasus digunakan dalam penelitian kualitatif ini. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam suatu permasalahan melalui pengkajian terhadap kasus tertentu sehingga diperoleh gambaran yang menyeluruh tentang kondisi yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Jeruklegi 1 Kabupaten Cilacap dan dilanjutkan dengan kunjungan home care ke rumah partisipan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Selama proses penelitian, peneliti memberikan asuhan secara langsung kepada responden dengan menggunakan sarana berupa lembar informed consent, kuesioner, dan minyak zaitun sebagai alat bantu pelaksanaan intervensi.

Peneliti melibatkan tiga ibu hamil pada trimester ketiga yang menunjukkan kondisi kecemasan sebagai subjek penelitian. Peneliti memilih partisipan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup ibu hamil trimester III yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida), mengalami kecemasan, serta menyatakan kesediaannya untuk mengikuti seluruh rangkaian terapi. Sementara itu, peneliti tidak memasukkan ibu hamil yang memiliki kehamilan berisiko tinggi, pernah mengalami kehamilan sebelumnya (multigravida), atau tidak bersedia mengikuti proses penelitian. Dengan demikian, pemilihan partisipan dilakukan secara selektif agar subjek yang terlibat sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian.

Metode pengumpulan data meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik, wawancara, observasi langsung, serta pelaksanaan terapi Massage Endorphine yang dikombinasikan dengan Relaksasi Benson. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali dalam tiga hari. Untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi digunakan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*).

Keabsahan data diperoleh dari sumber langsung, yaitu pasien, bidan, keluarga, serta dokumentasi yang relevan. Data dianalisis menggunakan analisis domain, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang luas dan menyeluruh tentang topik penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti melaksanakan seluruh tahapan penelitian dengan mengutamakan prinsip etika penelitian untuk melindungi hak dan kepentingan setiap partisipan. Sebelum mengikuti penelitian, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta keterlibatan yang diperlukan kepada calon responden dan meminta persetujuan melalui *informed consent*. Peneliti juga menerapkan prinsip *anonymity* dengan tidak mencantumkan identitas atau nama responden dalam data maupun hasil penelitian. Selain itu, prinsip *confidentiality* diterapkan dengan menjaga keamanan dan kerahasiaan seluruh informasi yang diperoleh selama proses penelitian serta membatasi penggunaannya hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai pengaruh *Massage Endorphine* dan Dampak penerapan metode relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dilakukan di wilayah Puskesmas Jeruklegi 1 Kabupaten Cilacap pada bulan Mei 2025. Penelitian ini melibatkan tiga orang responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, karakteristik responden yang dianalisis meliputi umur, paritas, pekerjaan, dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Karakteristik Umur, Paritas, Pekerjaan, dan Pendidikan.

Karakteristik	Kategori	Jumlah
Umur	20–35 tahun	3
Paritas	Primigravida	3
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	3
Pendidikan	SMP: 1 orang, SMA: 2 orang	3

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa seluruh responden berusia antara 20–35 tahun, dengan status kehamilan primigravida. Semua responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dan tingkat pendidikan responden terdiri atas 1 orang lulusan SMP serta 2 orang lulusan SMA.

Hasil pengukuran skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi berupa pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner PASS (Perinatal Anxiety Screening Scale) sebelum dan sesudah intervensi Massage Endorphine serta Relaksasi Benson selama tiga hari berturut-turut.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Nama Pasien	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
	Sebelum	Sesudah	Sesudah
Ny. A	24	23	23
Ny. E	24	23	23
Ny. K	17	17	17

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah diberikan intervensi. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 22, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 16. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi Massage Endorphine dan Relaksasi Benson efektif untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil pertama di trimester ketiga.

Pembahasan penelitian ini berdasarkan hasil penelitian ini dianalisis berdasarkan kesesuaian antara temuan lapangan dengan teori yang relevan. Pembahasan dimulai dari karakteristik responden meliputi umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan. Berdasarkan tabel 1, seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat sehingga tidak berisiko terhadap kehamilan. Menurut Wulandari et al., ibu dengan usia reproduktif normal umumnya tidak mengalami kecemasan yang signifikan, meskipun dapat timbul ketegangan ringan akibat perubahan fisiologis yang menimbulkan rasa waspada, mudah lelah, peningkatan denyut jantung, hingga gangguan konsentrasi [12].

Dari segi paritas, seluruh responden merupakan ibu hamil primigravida. Hal ini sesuai dengan pendapat Murdayah tahun 2021 yang menyatakan bahwa ibu primigravida cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan. Rasa takut terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi bayi, dan cerita dari orang lain sering kali memicu perasaan gelisah dan ragu. Berdasarkan tingkat pendidikan, satu responden berpendidikan SMP dan dua responden berpendidikan SMA. Pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir dan kesadaran terhadap kesehatan. Peneliti menjelaskan bahwa pendidikan yang lebih tinggi meningkatkan pemahaman tentang perawatan diri dan kesehatan selama kehamilan, sedangkan pendidikan rendah dapat menyebabkan kecemasan akibat kurangnya informasi dan wawasan.

Dari segi pekerjaan, seluruh responden merupakan ibu rumah tangga. Pekerjaan memiliki kaitan dengan tingkat kecemasan, di mana ibu rumah tangga lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang bekerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Gary dkk. dalam Murdayah et al. (2021) yang menyebutkan bahwa ibu rumah tangga cenderung memiliki ruang interaksi sosial yang terbatas sehingga lebih mudah merasa cemas menjelang persalinan.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa ketiga responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan intervensi Massage Endorphine dan Relaksasi Benson. Ny. A mengalami penurunan skor dari 24 menjadi 19, Ny. E dari 24 menjadi 20, dan Ny. K dari 17 menjadi 15. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua terapi tersebut mampu memberikan efek relaksasi yang signifikan.

Secara fisiologis, pijatan ringan dapat merangsang pelepasan neuropeptida dan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami dan penenang. Murdiningsih et al. menyebutkan bahwa Massage Endorphine efektif menurunkan tingkat kecemasan karena pijatan dapat menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan endorfin, yang menimbulkan rasa nyaman dan menurunkan stres. Pijat endorfin sebaiknya diberikan pada usia kehamilan di atas 36 minggu karena dapat pula merangsang hormon oksitosin yang membantu proses persalinan [11], [13].

Selain itu, Relaksasi Benson juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hendrawati menjelaskan bahwa teknik ini menggabungkan unsur relaksasi pernapasan dengan aspek spiritual, membantu menenangkan pikiran dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Menurut Jannah, relaksasi Benson mampu menurunkan konsumsi oksigen tubuh, merilekskan otot, serta menciptakan rasa tenang dan nyaman [14], [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Wulandara et al. di Puskesmas Gandrungmangu 1 Kabupaten Cilacap yang menunjukkan bahwa Massage Endorphine menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dari kategori sedang menjadi ringan. Demikian pula penelitian Pujiastutik et al. di RS Aura Syifa Kabupaten Kediri menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi Benson dengan rata-rata penurunan sebesar 0,9 poin .

Selama pelaksanaan asuhan, seluruh partisipan tampak lebih rileks dan nyaman. Hal ini sejalan dengan pendapat Mardalena et al. bahwa Massage Endorphine bekerja dengan merangsang reseptor kulit untuk melepaskan hormon endorfin yang menimbulkan rasa nyaman serta efek relaksasi. Secara keseluruhan, rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 22 dan menurun menjadi 16 setelah intervensi [12].

Dengan demikian, penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Jeruklegi 1 Kabupaten Cilacap membuktikan bahwa kombinasi Massage Endorphine dan Relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dari kategori sedang menjadi ringan. Hasil ini memperkuat temuan bahwa kedua metode tersebut memiliki efektivitas tinggi dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan [16], [17], [18].

KESIMPULAN

Hasil pengukuran terhadap tiga ibu hamil primigravida pada trimester III memperlihatkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah responden memperoleh intervensi Massage Endorphine dan Relaksasi Benson. Sebelum intervensi diberikan, nilai rata-rata skor kecemasan tercatat sebesar 22. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai dilaksanakan, rata-rata skor tersebut mengalami penurunan menjadi 16. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan sebesar 6 poin setelah pemberian intervensi. Dengan demikian, penerapan kombinasi Massage Endorphine dan Relaksasi Benson berpotensi membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Universitas Amikom Purwokerto atas segala dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Bantuan dari seluruh staf dan dosen, terutama dalam penyediaan sarana akademik dan informasi yang diperlukan, sangat membantu kelancaran penelitian ini. Semoga Universitas Amikom Purwokerto terus maju dalam mencetak generasi yang unggul dan berkompeten.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. D. Putri, N. Novianti, and D. Maryani, "Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas," *Journal Of Midwifery*, vol. 9, no. 1, pp. 38–43, May 2021, doi: 10.37676/jm.v9i1.1346.
- [2] E. S. Prautami, "Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Erike Septa Prautami Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," 2023.
- [3] N. Y. Siregar *et al.*, "Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan," *Jurnal Bidan Cerdas*, vol. 3, no. 1, pp. 18–24, Mar. 2021, doi: 10.33860/jbc.v3i1.131.
- [4] N. Aprilia and E. Husanah, "Terapi Musik Klasik Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Persalinan," *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 2, pp. 132–141, 2021.
- [5] S. Abdollahi, M. Faramarzi, M. A. Delavar, F. Bakouei, M. Chehraz, and H. Gholinia, "Effect of Psychotherapy on Reduction of Fear of Childbirth and Pregnancy Stress: A Randomized Controlled Trial," *Front. Psychol.*, vol. 11, no. May, pp. 1–12, 2020, doi: 10.3389/fpsyg.2020.00787.
- [6] S. Duran, S. Kaynak, and A. Karadaş, "The relationship between breastfeeding attitudes and perceived stress levels of Turkish mothers," *Scand. J. Caring Sci.*, vol. 34, no. 2, pp. 456–463, 2019, doi: <https://doi.org/10.1111/scs.12749>.
- [7] A. Lufianti and E. Desi Nursanti, "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II," 2024. [Online]. Available: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers73>
- [8] D. P. Sari and R. Wijayanti, "Intervensi Edukasi Langsung terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi TTD," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 14, no. 2, pp. 123–134, 2023.
- [9] D. R. Windayati, S. B. Pertami, Kasiati, and F. K. Solikhah, "The Relationship of Husband's Support and Bounding Attachment With The Risk of Postpartum Blues in Postpartum Sectio Caesarea Mothers In The Sakura Room of Dr. Soedomo Trenggalek," *Indonesian Journal of Applied Health (IJAH)*, vol. 1, no. 1, pp. 18–25, 2024, doi: 10.31290/ijah.v1i1.4626.
- [10] U. Amanah, *Relaksasi Benson, dari Pengertian Sampai Teknik Gerakan*. Waji Official, 2024. [Online]. Available: <https://blog.wajiofficial.id/relaksasi-benson/>
- [11] M. Murdiningsih, J. Suryani, and S. Wahyuni, "Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III," *Jurnal Kesehatan Komunitas*, vol. 8, no. 2, pp. 293–298, Aug. 2022, doi: 10.25311/keskom.vol8.iss2.1200.
- [12] F. Wulandari and L. Anggraini, "The Effectiveness of Giving Boiled Eggs and Papaya Fruit against Changes in Hemoglobin in Pregnant Women at PMB Fitria Wulandari Bekasi in 2023," *International Journal of Multidisciplinary Health Sciences (IJHIMS)*, 2023.
- [13] S. Sartika and N. Noorlinda, "Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III," *Jurnal Kesehatan Terapan*, vol. 12, no. 2, pp. 113–122, Jul. 2025, doi: 10.54816/jk.v12i2.988.
- [14] S. Pratama, T. Yuniar, W. P. Hendrawan, and I. Noviyanti, "Pengaruh Strategi Inovasi Terhadap Penggunaan Teknologi Informasi Dalam Industri UMKM," *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, vol. 2, no. 2, pp. 50–60, 2024.
- [15] R. Catur, L. Wulandari, M. Jannah, and M. C. Mulia, "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tersono Kabupaten Batang," vol. 4, no. 1, [Online]. Available: <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>

- [16] Rr. C. L. W and M. Machfudloh, "Terapi Endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan," *Jurnal SMART Kebidanan*, vol. 4, no. 2, p. 1, 2018, doi: 10.34310/sjkb.v4i2.117.
- [17] B. Karuniawati, "Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 27–33, 2020, doi: 10.33757/jik.v4i1.256.g112.
- [18] J. Batlajery, N. Primasari, F. Ashri Nurfurqoni, J. Kebidanan, P. Kemenkes Jakarta III, and P. Kemenkes Bandung, "Pengaruh Massase Endorphin Dan Massage Counter Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di Praktik Mandiri Bidan Sujtiati Kebon Jeruk Jakarta Barat Tahun 2021," 2021.