

**EFEKTIFITAS ENDHORPIN MASSAGE DAN AFIRMASI  
POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TELUK GONG  
DAN PENJARINGAN I JAKARTA UTARA**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**CINDY MEISYA NURFADILAH**

**235401446097**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2024**

**EFEKTIFITAS ENDHORPIN MASSAGE DAN AFIRMASI  
POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TELUK GONG  
DAN PENJARINGAN I JAKARTA UTARA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh :

**CINDY MEISYA NURFADILAH**

**235401446097**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2024**

***EFFECTIVENESS OF ENDHORPIN MASSAGE AND POSITIVE  
AFFIRMATION OF ANXIETY REDUCTION IN PREGNANT WOMEN AT  
THE HEALTH CENTER GONG BAY AND PENJARINGAN I JAKARTA  
UTARA***

***RESEARCH PAPER***

*Submitted to fulfill the requirements for obtaining a Bachelor's Degree in Applied  
Midwifery at the Midwifery Study Program Faculty of Health Sciences*

*University Nasional  
Jakarta*



**NATIONAL UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
MIDWIFERY UNDERGRADUATE  
PROGRAM JAKARTA  
2024**

**EFEKTIFITAS ENDHORPIN MASSAGE DAN AFIRMASI  
POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TELUK GONG  
DAN PENJARINGAN I JAKARTA UTARA**

Oleh :

**CINDY MEISYA NURFADILAH**

235401446097

Telah disetujui oleh dosen pembimbing  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada Tanggal 8 Agustus 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

  
Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM

  
Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



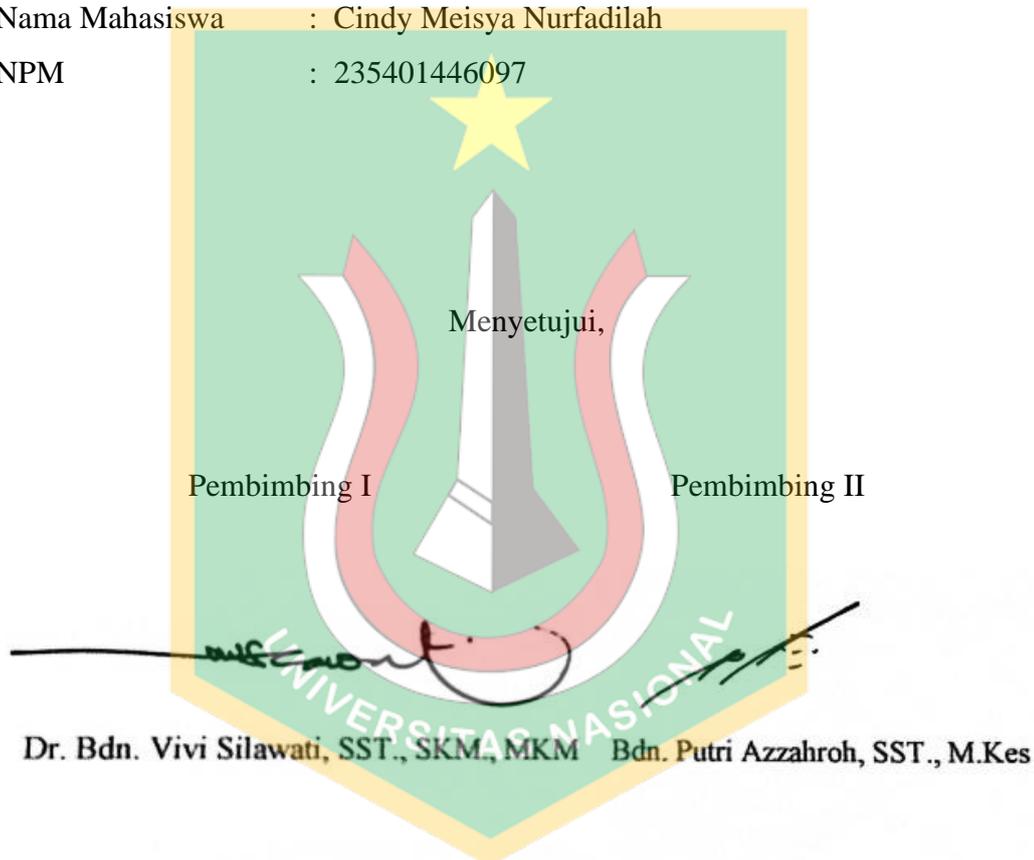
  
Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektifitas Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif  
Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil di  
Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Jakarta Utara

Nama Mahasiswa : Cindy Meisya Nurfadilah

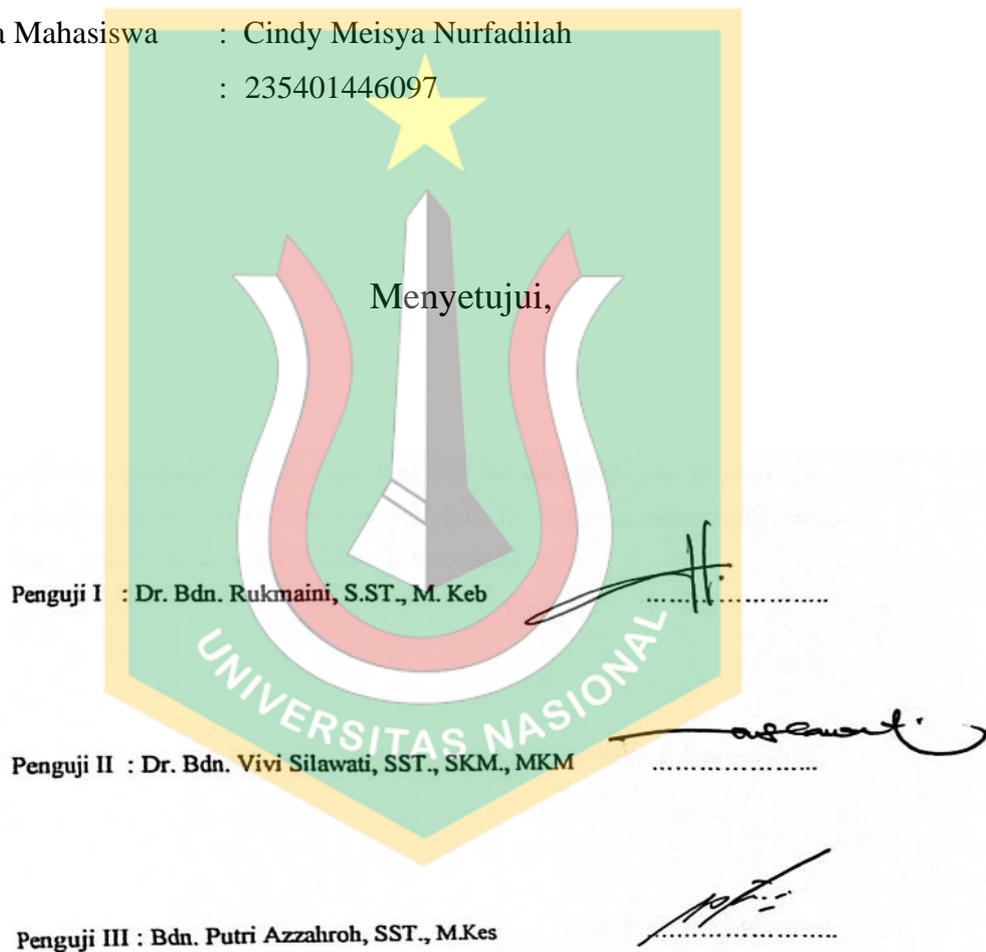
NPM : 235401446097



**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG**

Judul Skripsi : Efektifitas Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif  
Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu hamil di  
Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Jakarta Utara.

Nama Mahasiswa : Cindy Meisya Nurfadilah  
NPM : 235401446097



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

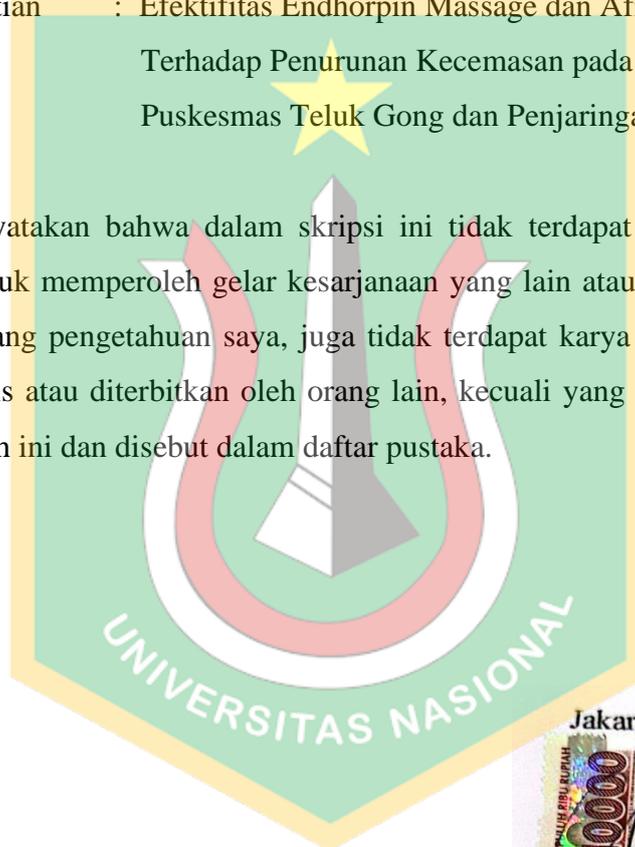
Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Cindy Meisya Nurfadilah

NMP : 235401446097

Judul Penelitian : Efektifitas Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif  
Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu hamil di  
Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Jakarta Utara

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, 8 Agustus 2024



(Cindy Meisya Nurfadilah)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya haturkan kepada Allah SWT, Tuhan seluruh umat dan alam semesta, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Efektivitas Endorphin Massage dan Afirmasi Positif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I Kota Jakarta Utara Tahun 2024”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, serta dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, saya mengucapkan “Alhamdulillahirobilalamin” serta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ka Program Magister Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Bdn. Vivi Silawati, SKM., MKM sekaligus sebagai pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Ka Program studi Sarjana Kebidanan Bdn. Putri Azzahroh, SST., M. Kes selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
4. Kepala dan seluruh Karyawan Puskesmas wilayah kerja kecamatan penjaringan dan penjaringan I yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
5. Kedua orang tua saya tercinta, Ayah mamah yang telah memberikan dukungan secara materi maupun Rohani, serta doa yang Tak henti - henti dalam pembuatan skripsi saya, saya mungkin tidak sempurna sebagai anak, tapi akan saya usahakan cita – cita yang di pendam orangtua saya semasa kecilnya.

Semua harapan yang di kubur dalam – dalam, hari ini saya telah mencapai titik kebanggaan untuk orang tua saya.

6. Aa gondrong, Aa andri, Aa adam, ibu, bapa, Alm. Nenek, saya tercinta yang telah memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi saya.
7. Teman saya Nabilah, dan juga teman – teman seperjuangan Sarjana Kebidanan dan semua pihak yang sudah membantu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
8. Sahabat saya ayu nurfitriani, Ajeng Nabilah terimakasih telah mendukung, membantu, mengingatkan selalu dengan setiap proses skripsi saya,
9. Sahabat saya, Alm icha, Jesifa nadira, Kirana novita, Dini apriyani, Maulina alin, Neng alit, yang bersedia menjadi tempat saya mengeluh, dan mengekspresikan siapa diri saya, bagaimana saya dan terpendamnya diri saya selama ini sebagai anak Perempuan kecil yang tidak bisa mengekspresikan saya seperti apa. Sampai Dimana saya sudah mengenal diri saya dengan baik.
10. Terakhir kepada Halimansyah yang selalu mendukung dan mensupport saya dalam semua hal, terimakasih selalu menjaga mood saya, membantu saya untuk tetap semangat Menyusun skripsi hingga selesai.

Akhirnya, sebagai makhluk yang tidak sempurna, saya mohon maaf atas segala kesalahan dalam pendekatan, format, atau substansi skripsi saya. Saya berharap tesis ini dapat membantu masyarakat yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian.

Jakarta, 8 Agustus 2024

Penulis,



Cindy Meisya Nurfadilah

NIM. 235401446097

# “EFEKTIFITAS ENDHORPIN MASSAGE DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TELUK GONG DAN PENJARINGAN I JAKARTA UTARA’

Cindy Meisya Nurfadilah, Vivi Silawati, Putri Azzahroh

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Ibu hamil sering kali menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang muncul seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Tantangan ini dapat memicu respons stres, termasuk gejala depresi dan kecemasan, yang dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Perubahan psikologis pada ibu hamil sering kali berasal dari perasaan cemas, kekhawatiran tentang potensi kelainan pada bayi, dan ketakutan terhadap proses persalinan. Selama trimester ketiga, ibu sangat rentan mengalami demotivasi dan depresi karena meningkatnya ketidaknyamanan dan kekhawatiran akan keselamatan mereka selama persalinan.

**Tujuan:** Untuk Mengetahui Efektifitas Endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap tingkat penurunan Kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejalagan dan Puskesmas Penjaringan I Pluit dalam Jakarta Utara.

**Metodologi Penelitian:** Menggunakan *one group pretest-posttest* design, Populasi 40 orang, sampel 36 orang, dengan teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dan purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan skor 0-4. Analisis data menggunakan Uji paired sample T- test.

**Hasil penelitian:** Rerata perlakuan terhadap Endhorpin Massage dan Afirmasi Positif sebelum dan setelah memiliki perbedaan sebesar 10,250 yaitu dari 24,42 menjadi 14,17, *p value* 0,000

**Kesimpulan :** Kombinasi antara endhorpin massage dan afirmasi positif secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Teluk Gong dan Penjaringan I.

**Saran :** Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang umum dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin.

**Kata Kunci:** Afirmasi positif, Endhorpin Massage, Ibu hamil, Tingkat Kecemasan.

**Kepustakaan:** 50 literatur (2016-2023)

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF ENDHORPINE MASSAGE AND POSITIVE AFFIRMATIONS ON REDUCING ANXIETY IN PREGNANT WOMEN AT THE TELUK GONG AND PENJARINGAN I PUBLIC HEALTH CENTER

Cindy Meisya Nurfadilah, Vivi Silawati, Putri Azzahroh

**Background:** Pregnant women often experience challenges in adapting to physical, mental, and social changes related to the development of pregnancy. This can trigger a stress response that includes symptoms of depression and anxiety, which can lead to prematurity and low birth weight. The psychological changes that occur in pregnant women are caused by the mother feeling anxious, worried that her baby is not normal, and afraid of facing the birthing process. In the third trimester, the mother will experience a period of discouragement and depression because the discomfort increases, and the mother will experience fear about safety during childbirth.

**Aim:** To determine the effectiveness of endorphin massage and positive affirmations in reducing the level of anxiety in pregnant women at the Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Public Health Center and Penjaringan I Pluit Public Health Center in North Jakarta

**Methods:** Using a one-group pretest-posttest design with a population of 40 people and a sample size of 36 people, the sampling techniques used are non-probability sampling and purposive sampling. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), with a score of 0-4. Data analysis used the paired sample T-test.

**Results:** The mean score of Endorphine Massage and Positive Affirmations before and after had a difference of 10.250, namely from 24.42 to 14.17, *p* value 0.000.

**Conclusion:** The combination of endorphin massage and positive affirmations can effectively reduce anxiety levels in pregnant women at Teluk Gong and Penjaringan I Public Health Centers.

**Recommendation:** Anxiety in pregnant women is a common health problem and has a negative impact on the health of the mother and fetus.

**Keywords:** Positive affirmations, Endorphine Massage, Pregnant Women, Anxiety Levels.

**Bibliography:** 50 references (2016-2023)

