



## PENGARUH KOMBINASI PIJAT ENDORFIN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS POST SECTIO CAESAREA

Nengah Sintia Budari<sup>1</sup>, Irmayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Mataram

### Abstrak

Latar Belakang : Setelah melahirkan ibu nifas dapat mengalami kecemasan. Kecemasan akan bertambah karena kondisi patologis dalam proses persalinan dengan sectio caesaria (SC). Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, diantaranya adalah dengan pijat endorfin dan dukungan sosial pada ibu nifas post sectio caesarea Tujuan : Untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi pijat endorfin dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas *post sectio caesarea* di RSUD Kota Mataram Tahun 2019

Metode : Penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest- Posttest design*, pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling* diperoleh 34 ibu nifas post SC yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuisioner. Data yang dikumpulkan berupa karakteristik responden serta tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat endorfin dan dukungan sosial. Pijat endorfin dilakukan oleh suami atau keluarga dengan frekuensi 1 kali sehari pada pagi atau sore hari selama 3 hari dan untuk memantau pemberian dukungan sosial telah diberikan kartu pemantauan yang diisi oleh suami atau keluarga pada saat dukungan diberikan. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample T test*

Hasil : Umur ibu nifas sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan presentase 82,35%, tingkat pendidikan SMA 47,06 %, tidak bekerja 88,24%, dan paritas multipara sebesar 58,82%. Rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan intervensi adalah 52,91 dan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas adalah 28,56 sehingga terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar 24,35. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p \text{ value } 0,000 < \alpha$ , sehingga terdapat pengaruh kombinasi pijat endorfin dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan

Kesimpulan : Kombinasi pijat endorfin dan dukungan sosial menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas post section caesarea di RSUD Kota Mataram tahun 2019

**Kata Kunci :** *Pijat Endorfin, Dukungan Sosial, Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Post SC.*

## THE EFFECT OF COMBINATION BETWEEN ENDORPHINE MASSAGE AND SOCIAL SUPPORT TO ANXIETY RATE OF POST SECTIO CAESAREA MOTHER

Nengah Sintia Budari<sup>1</sup>, Irmayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Mataram

### Abstract

Background: In postpartum period mother may feel anxious. Anxiety rate will increase on section caesarea (SC) mother. There are many way to decrease anxiety rate, such as endorphine massage and social support on post sectio caesarean mother

Aim : To know the effect of combination between endorphin massage and social support to anxiety rate of post section caesarea mother in area Rumah Sakit Umum Daerah Kota Mataram in year 2019.

Methods : This research use one group pretest posttest design approach and sampling technique amounted 34 post section caesarea mother which has been adjusted with inclusion and exclusion criteria. Instrument in this study is a quisioner. Researcher collected the characteristic and anxiety rate of mother before and after interventions. The endorphin massage was given once a while 3 days and social support was observe by give a monitoring card which must be filled when the social support was given. The statistical test in this research use paired sample T test

Results : Age of Sectio caesarean mothers are mostly 20-35 years old with presentation 82,35%, Senior High School 47.06%, not working 88,24% and multipara 58,82%. The mean of anxiety rate before interventions is 52,91 and after the intervention the mean become 28,56. After the statistical test, the p value  $0,000 < \alpha$ , the result mean there are any effect of combination between endorphine massage and social support to anxiety rate

Conclusion: The combination between endorphin massage and social support may decrease the anxiety rate of post section caesarea mother in RSUD Kota Mataram in year 2019

**Keywords :** *endorphin massage, social support and anxiety rate*

## **Pendahuluan**

Melahirkan merupakan peristiwa yang sangat luar biasa bagi seorang ibu, akan tetapi tidak semua ibu merasakan kebahagiaan setelah melahirkan. Diantaranya ada yang mengalami kecemasan didalam keluarga dan kepribadian ibu yang dapat menyebabkan depresi <sup>1</sup>.

Kecemasan akan bertambah karena kondisis patologis pada seorang ibudan proses persalinan dengan sectio caesaria (SC).

Prevalensi gangguan kecemasan postpartum adalah 11,1% dan gangguan depresi postpartum adalah 6,1%, dan 18,4% dengan gangguan kecemasan juga didiagnosis memiliki gangguan depresi dan 33,9% wanita yang menderita depresi memiliki gangguan kecemasan <sup>2</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian Enik Prabawani pada tahun 2015 didapatkan hasil sebesar 22 orang (73,3%) ibu post partum mengalami kecemasan sedang dan 8 orang (26,7 %) ibu post partum mengalami kecemasan ringan Wanita dengan kecemasan postpartum mengalami kesulitan yang lebih besar saat menyusui bayinya, sehingga dapat mempengaruhi jumlah pengeluaran ASI . Mereka juga lebih cenderung untuk menghentikan pemberian ASI lebih awal. selain itu, kecemasan pada ibu post partum akan menghambat let down reflex sehingga produksi ASI menjadi menurun <sup>3</sup> Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di rumah sakit kota mataram pada tanggal 13 Februari 2018, diperoleh perbandingan hasil tingkat kecemasan 10 ibu nifas post SC dengan 10 ibu nifas yang bersalin pervaginam yang diukur dengan skala kecemasan SAS. Hasil kuisisioner menunjukkan bahwa kecemasan sedang dialami oleh 6 orang (60%)ibu nifas post sectio caesarea dan kecemasan ringan dialami oleh 4 (40%) i bu nifas post sectio caesarea dan 10 orang ibu nifas bersalin pervaginam mengalami kecemasan ringan (100%).

Upaya menangani kecemasan khususnya pada ibu nifas merupakan salah satu solusi yang bermanfaat pada ibu dan bayinya. Beberapa cara yang dapat mengendalikan rasa nyeri juga dapat menurunkan kecemasan, salahsatu diantaranya adalah dengan teknik pijatan, karena pengendalian rasa nyeri merupakan dukungan untuk mengurangi kecemasan <sup>4</sup>

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berupa pengaruh kombinasi pijat endorphan dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas post sectio caesarea di rumah sakit kota mataram, karenaberdasarkan data persalinan dengan sectio caesarea di rumah sakit kota mataram pada tahun 2018 adalah sebesar 1631 orang serta belum ada intervensi berupa kombinasi pijat endorphan dan dukungan sosial yang diberikan pada ibu nifas post sectio caesarea untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan rancangan pra - eksperimental (pre-experiment design) dimana bentuk eksperimen yang digunakan adalah rancangan one group pretest-posttest, artinya pada rancangan ini tidak ada kelompok controltetapi sudah dilakukan observasi pertama (pre test) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*, dimana sampel yang diambil adalah yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 April – 13 Mei 2019. Besar sampel pada penelitian ini adalah 34 ibu nifas post sectio caesarea. Analisisunivariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variable yang diteliti, sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dimana bentuk eksperimen yang digunakan adalah rancangan one group pretest-posttest, artinya pada rancangan ini tidak ada kelompok controltetapi sudah dilakukan observasi pertama (pre test) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Accidental Sampling*, dimana sampel yang diambil adalah yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 April – 13 Mei 2019. Besar sampel pada penelitian ini adalah 34 ibu nifas post sectio caesarea. Analisisunivariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variable yang diteliti, sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

## Hasil Penelitian dan pembahasan

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	Intervensi	
	n	%
< 20 tahun	2	5,88
20-35 tahun	28	82,35
> 35 tahun	4	11,76
Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh sebagian besar responden berada pada kisaran umur 20-35 tahun, yaitu berjumlah 28 orang (82,35 %), dan sebagian kecil berumur < 20 tahun yaitu berjumlah 2 orang (5,88 %)

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Intervensi	
	n	%
Tidak Sekolah	1	2,94
SD	8	23,53
SMP	7	20,59
SMA	16	47,06
PT	2	5,88
	34	100

Berdasarkan tabel 2 diatas tingkat pendidikan responden didominasi oleh ibuyang tingkat pendidikannya SMA yaitu sebanyak 16 orang (47,06%) dan tingkat pendidikan paling rendah yaitu tidak sekolah sebanyak 1 orang (2, 94%)

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Intervensi	
	n	%
Tidak Bekerja	30	88,24
Bekerja	4	11,76
	34	100

Berdasarkan tabel 3 diatas responden lebih banyak yang tidak bekerja dibandingkan dengan yang bekerja, dimana responden yang tidak bekerja sebanyak 30 orang (88,24 %), dan yang bekerja sebanyak 4 orang (11,76 %)

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan paritas

Paritas	Intervensi	
	N	%
1	13	38,24
2-4	20	58,82
≥ 5	1	2,94
	34	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak pada multipara yaitu sebanyak 20 orang (58,82 %), dan paling sedikit pada grande multipara yaitu sebanyak 1 orang (2,94 %).

Tabel 5. Skor kecemasan ibu nifas post SC sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial

kecemasan	n		
		Mean	SD
sebelum	34	52,91	10,936
setelah	34	28,56	6,066

Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh hasil, dari 34 ibu nifas post SC, rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan pijat endorphin dan dukungan sosial adalah 52,91 dengan nilai standar deviasi 10,936. Tingkat kecemasan sebelum diberikan pijat dan dukungan, yang terendah adalah 30 sedangkan tertinggi adalah 68. Setelah dilakukan kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial pada 34 ibu nifas post SC, hasil analisis didapatkan rata-rata tingkat kecemasan mengalami penurunan menjadi 28,56 dengan nilai standar deviasi 6,066. Tingkat kecemasan setelah pijat endorphin dan dukungan sosial terendah adalah 20 dan tertinggi adalah 48.

Tabel 6. Kategori kecemasan ibu nifas post SC sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial

Kategori	normal		ringan		sedang	
	n	%	n	%	n	%
sebelum	6	17,6	13	38,2	15	44,1
sesudah	33	97,1	1			

Berdasarkan tabel 6 Kategori kecemasan 34 responden sebelum dilakukannya pijat endorphin dan dukungan sosial adalah, sejumlah 6 orang (17,6 %) tidak mengalami kecemasan, 13 orang (38,2 %) mengalami kecemasan ringan, dan sejumlah 15 orang (44,1 %) mengalami kecemasan sedang

Setelah dilakukannya kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial pada 34 ibu nifas post SC didapatkan hasil bahwa tidak ada ibu nifas yang mengalami kecemasan sedang, tidak mengalami kecemasan sejumlah 33 orang (97,1 %) dan nilai standar deviasi 6,066. Tingkat kecemasan setelah pijat endorphin dan dukungan sosial terendah adalah 20 dan tertinggi adalah 48.

Tabel 7. Analisis Pengaruh kombinasi pijat endorphan dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas post SC

Kecemasan	Intervensi		
	n	Mean	P Value
Pre Intervensi - Post Intervensi	34	24.353	.000

Dari tabel 7 Hasil perhitungan dengan Uji *Paired Sample T Test* pada *system* komputerisasi SPSS 16.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijat endorphan dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas post SC.

Dalam penelitian ini tingkat kecemasan ibu nifas post sectio caesarea sebelum dilakukan intervensi pijat endorphan dan dukungan sosial masih tinggi, namun setelah diberikan intervensi berupa pijat endorphan dan dukungan sosial oleh suami atau keluarga, tingkat kecemasan ibu nifas dapat berkurang dan ibu dapat beradaptasi dengan baik terhadap peran barunya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijatendorphan dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas post section caesarea di wilayah Rumah Sakit Kota Mataram Tahun 2019

### Diskusi Karakteristik Responden Umur

Rentang umur responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah kisaran 20-35 tahun dengan presentase 82,35 %. Usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun <sup>5</sup>

Sebagian besar responden merupakan ibu yang masih dalam masa produktif dimana pada masa ini tersebut daya tangkap ibu terhadap segala bentuk informasi yang disampaikan akan memperluas pengetahuan ibu <sup>6</sup>. Selain itu, di kurun usia < 20 tahun dan > 35 tahun ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat, sehingga akan meningkatkan kecemasan tersendiri <sup>7</sup>

Kelompok dewasa akhir merupakan kelompok yang paling banyak mengalami kecemasan, karena masa tersebut merupakan penentuan dalam pencapaian stabilitas sosial ekonomi dan memperoleh derajat hidup yang lebih baik, sehingga memerlukan stress fisik dan psikis <sup>8</sup>. Responden dengan umur yang semakin dewasa tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berpikir maupun bekerja, sehingga dapat mendukung dalam pelaksanaan pijat endorphan dan dukungan sosial yang dilakukan oleh suami ataupun keluarganya

### Pendidikan

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini bervariasi mulai dari tidak sekolah, sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi. Dalam penelitian ini tingkat

pendidikan responden dengan presentase terbanyak adalah responden dengan pendidikan menengah atas yaitu 47,06 %

Menurut teori Notoatmodjo (2012) tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan, semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah pula orang tersebut menghadapi masalah. Demikian pula pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut menerima informasi.

Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula informasi yang didapat<sup>9</sup>. Semakin baik tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik pola pikir yang terbentuk, sehingga pola pikir yang baik tersebut akan membuat seseorang semakin terbuka terhadap hal-hal baru dan mampu menerima informasi dengan baik<sup>10</sup>

### **Pekerjaan**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak bekerja dengan persentase 88,24 %. Ibu yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu dirumah dibandingkan dengan ibu yang bekerja sehingga mereka cenderung jenuh dan tidak terlalu banyak dapat bertukar pikiran dengan orang-orang disekitar<sup>11</sup>

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung, ibu rumah tangga dapat mengalami kecemasan karena apabila mengalami tekanan ibu akan semakin sering merasakannya, hal tersebut disebabkan karena tidak ada kegiatan lain yang bisa mengalihkan perhatian ibu dari tekanan yang dialami. Berbeda dengan ibu yang bekerja akan lebih mudah mendapatkan akses informasi dan pengetahuan karena interaksi dengan lingkungan pekerjaan yang lebih luas, memiliki kelompok pendukung, serta adanya pergantian suasana yang tidak hanya terpusat pada suasana di rumah<sup>6</sup>

Seseorang yang tidak bekerja akan berkonsentrasi penuh saat menghadapi masa nifasnya dan tidak ada beban untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaan, karena dengan adanya pekerjaan seseorang dituntut untuk menyelesaikannya sehingga sangat mengganggu fokus terhadap diri sendiri dan pengasuhan bayi saat masa nifas. Ibu yang tidak bekerja mempunyai banyak waktu di rumah dan lebih maksimal dalam menerima intervensi berupa pijat endorphen dan dukungan sosial<sup>7</sup>

### **Paritas**

Paritas responden terbanyak dalam penelitian ini adalah pada multipara, dengan presentase 58,82 %. Ibu nifas post SC dengan paritas multipara tidak menutup kemungkinan mengalami kecemasan, hal ini bisa disebabkan karena pada ibu multipara telah memiliki tanggung jawab yang lebih banyak, seperti pekerjaan rumah tangga dan tanggung jawab terhadap anak sebelumnya<sup>12</sup>

Ibu dengan paritas multipara yang lebih banyak memiliki pengalaman sebelumnya akan lebih banyak memiliki pengetahuan terkait dengan kesehatan diri dan bayinya, hal tersebut sesuai dengan teori Sulyani (2013) yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang

merupakan hasil dari pengalaman, yaitu dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya dan oleh kebutuhan individu, sehingga ibu nifas multipara akan cenderung memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan dirinya dan dapat menerima intervensi berupa kombinasi pijat endorfin dan dukungan sosial dengan baik

### **Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijatendorphin dan dukungan sosial**

Hasil Penelitian menunjukkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas post section caesarea sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial oleh suami atau keluarga adalah 52,91. Skor minimum yang diperoleh adalah sebesar 30 sedangkan nilai maksimum adalah 68.

Tes Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang diberikan kepada 34 responden sejumlah 20 pertanyaan, yang menjadi masalah atau skor yang tertinggi dan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas post section caesarea adalah soal nomor 7 yang isinya “saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot” dan jawaban terbanyak responden adalah “selalu mengalami” dengan skor 4, diikuti dengan soal nomor 8 yang isinya “saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah” dengan jawaban responden terbanyak adalah “selalu mengalami” dengan skor 4, sedangkan jawaban dengan jumlah skor terendah dari 34 responden adalah soal nomor 12 dan 20, dengan pernyataan berturut-turut “saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan” dan “saya mengalami mimpi-mimpi buruk”.

Setelah dilakukan intervensi berupa kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial kepada ibu nifas post sectio caesarea sesuai dengan pedoman yang ada, didapatkan skor rata-rata tingkat kecemasan ibu adalah 28,56. Skor minimum yang diperoleh adalah sebesar 20 sedangkan skor maksimum adalah 48. Dari tes Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang terdiri dari 20 pernyataan, yang menjadi masalah dengan skor yang masih tinggi dan mempengaruhi kecemasan ibu nifas post SC sebelum intervensi adalah soal nomor 7 dengan jumlah skor sebelumnya adalah 120, dan setelah dilakukan intervensi skor mengalami penurunan menjadi 75.

Penelitian dilakukan oleh Apriani (2017) menunjukkan hasil dari 15 responden didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukannya intervensi dengan jumlah 9 responden (60 %).

Setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu nifas, yaitu tidak ada kecemasan sejumlah 7 responden (46,7 %), kecemasan ringan 5 responden (33,3 %) dan kecemasan sedang 3 responden (20%). Sejalan pula dengan hasil penelitian Wahyuntari (2017) diperoleh bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 22,4 % terhadap penurunan kejadian depresi postpartum

### **Kategori Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi PijatEndorfin dan Dukungan Sosial**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 34 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada pretest mengalami kecemasan sedang sejumlah 15 responden (44,1%), 13 responden (38,2%) mengalami kecemasan ringan dan 6

responden (17,6%) tidak mengalami kecemasan

Setelah dilakukan pijat *endorphine* dan diberikan dukungan sosial, pada *posttest* terjadi penurunan tingkat kecemasan yang rata-rata diikuti oleh penurunan kategori kecemasan. responden pada kategori tidak ada kecemasan sejumlah 33 responden (97,1%) dan kecemasan ringan sejumlah 1 responden (2,9%).

Dalam penelitian ini, pijat *endorphin* dilakukan satu kali sehari pada pagi atau sore hari oleh suami atau keluarga. Dari 34 ibu nifas post SC sejumlah 14 orang (41,18 %) yang dipijat oleh suami, dan sejumlah 20 orang (58,82%) yang dipijat oleh keluarga. Pemberian dukungan sosial oleh suami atau keluarga dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan dipantau menggunakan kartu pemantauan dukungan sosial. Pada hari pertama skor tertinggi dukungan sosial terdapat pada dukungan *appraisal support* nomor 3 dengan bentuk dukungan berupa “meminta kepada ibu untuk jangan ragu meminta diantar ke fasilitas kesehatan apabila mengalami masalah” dengan skor 50, sementara skor terendah diperoleh pada dukungan *tangible support* nomor 2 dengan bentuk dukungan “membantu melakukan perawatan tali pusat bayi” dengan perolehan skor sebesar 2

Pada hari kedua pemantauan pemberian dukungan sosial, skor tertinggi berada pada dukungan *belonging support* nomor 1 dengan bentuk dukungan “memberikan semangat kepada ibu untuk menjalani peran barunya sebagai seorang ibu” dengan skor 58, sementara skor terendah masih berada pada dukungan *tangible support* nomor 2 dengan perolehan skor 6. Pada hari ketiga pemantauan pemberian dukungan sosial, diperoleh skor tertinggi masih pada *belonging support* nomor 1 dengan perolehan skor 36, sementara skor dukungan terendah masih berada pada *tangible support* nomor 2 dengan skor 8.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuntari (2017) bentuk dukungan sosial yang diberikan kepada ibu nifas meliputi 4 jenis, yaitu *emotional support*, *choice support*, *information support*, dan *instrumental support*, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa *emotional support* memberikan efek yang lebih kuat terhadap penurunan kejadian depresi post partum dibandingkan dengan dukungan yang lainnya, dengan  $p$  sebesar 0,001

### **Analisis Pengaruh Kombinasi Pijat Endorfin dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas post Sectio Caesarea**

Hasil penelitian yang diperoleh dengan uji *statistic paired sample t test* didapatkan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 dimana  $p$  value  $< 0,05$ , sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas post SC yang signifikan antara sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi berupa kombinasi pijat *endorphin* dan dukungan sosial

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian Apriani (2017) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pijat *endorphin* terhadap tingkat kecemasan ibu nifas dengan  $p$  value = 0,000  $< 0,05$ . Demikian pula dengan hasil penelitian Wahyuntari (2017) menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial dengan kejadian depresi postpartum dengan  $p$  value sebesar 0,035  $< 0,05$ . Penelitian juga dilakukan oleh Sopiyan (2014) dengan hasil terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan motivasi memberikan ASI eksklusif, dimana  $p$  value adalah 0,000  $< 0,05$ .

## Kesimpulan

Karakteristik umur ibu nifas post sectio caesarea sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan persentasi 82,35 %, berpendidikan SMA dengan presentase 47,06 %, tidak bekerja dengan persentasi 88,24%, dan dengan paritas multipara dengan presentase 58,82 %

Tingkat kecemasan ibu nifas post sectio caesarea sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial yaitu memperoleh rata-rata skor 52,91 dan etelah diberikan intervensi skor rata-rata adalah 28,56.

Kategori kecemasan ibu nifas post sectio caesarea sebelum diberikan intervensi berupa kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial yaitu sejumlah 6 orang (17,6 %) tidak mengalami kecemasan, 13 orang (38,2 %) mengalami kecemasan ringan, dan sejumlah 15 orang (44,1 %) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikannya kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial pada 34 ibu nifas post SC didapatkan hasil bahwa tidak ada ibu nifas yang mengalami kecemasan sedang, tidak mengalami kecemasan sejumlah 33 orang (97,1 %) dan kecemasan ringan sejumlah 1 orang (2,9 %)Ada pengaruh kombinasi pijat endorphin dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu nifas post sectio caesarea di wilayah RumahSakit Umum Daerah Kota Mataram tahun 2019

## Daftar Pustaka

1. Iskandar, S. (2007). *Asuhan Keperawatan Depresi Postpartum*. Yogyakarta: Graha Medika.
2. Reck, c. (2008). Maternal Bonding In Mother With Postpartum Anxiety Disorder The Crucial Role Of Subclinical Depression Symptom anMaternal Avoidance In Women Men Health.
3. Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri IbuNifas. *Jurnal kebidanan* , 8 (1), 26212870
4. Sumarah. (2008). *Perawatan Ibu Bersalin, Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.
5. Wiknjastro, H. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan BinaPustaka Sarwono Prawirohardjo.
6. Mubarak. (2007). *Promosi Kesehatan Sebuah Pengamatan ProsesBelajar Mengajar dalam Pendiidkan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
7. Bentelu, & Frilian, E. M. (2015). Perbedaan Tingkat KecemasanDalam Proses Menyusui Antara Ibu Primipara Dan Multipara Di RS Pancaran Kasih GMIM Manado. *Universitas Sam Ratulangi* .
8. Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental of Nursing: Concepts,Process and Practice (4 ed.)*. Jakarta: EGC.
9. Notoatmodjo. (2008). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
10. Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: PustakaBelajar.
11. RI, D. (2006). *Seri Penanggulangan Penderita Gawat Darurat(PPGD)*. Cetakan Ketiga.

Jakarta: Direjen Bina Yanmed.

12. Wijayanti. (2013). Gambaran Faktor-Faktor Resiko PospartumBlues di Wilayah Kerja Puskesmas Blora. *Jurnal Kebidanan* .