



EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHINE TERHADAP KECEMASAN PADA MASA NIFAS

Melicha Kristine Simanjuntak[✉] , Sestu Iriami Mintanigtyas^{id} , Priscilla J. Pihahay^{id} , Mirna
Wigunarti^{id} , Deasy Erawati^{id} 

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2026 – 01 – 26

Revised : 2026 – 01 – 28

Accepted : 2026 – 01 – 29

Keywords:

Anxiety

Postpartum

Endorphine Massage

ABSTRACT

Anxiety is a common emotional reaction experienced by postpartum mothers due to physiological, psychological, and social changes that occur after childbirth. If not properly managed, this anxiety can negatively affect the mother's recovery process, breast milk production, and the bonding between mother and baby. One of the non-pharmacological approaches increasingly developed to reduce anxiety is the administration of endorphin massage therapy. This therapy works by stimulating the release of endorphin hormones, which promote relaxation, reduce muscle tension, and increase comfort without the side effects associated with pharmacological therapy. This study aims to determine the effectiveness of endorphin massage in reducing anxiety levels among postpartum mothers. The research used a quasi-experimental design with a pretest–posttest without control group approach. The study was conducted at Manokwari Regional Hospital, West Papua Provincial Hospital, and Pelita Kasih Clinic, involving 30 postpartum mothers as respondents from July to September 2025. Data were collected using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire and analyzed using the Friedman test. Before receiving endorphin massage, most respondents experienced moderate (66.7%) and severe anxiety (26.7%). After the intervention, the majority showed a reduction in anxiety levels to the non-anxious (60%) and mild anxiety (26.7%) categories. The Friedman test result showed a p-value < 0.001, indicating a statistically significant difference between anxiety levels before and after the intervention. The study concludes that endorphin massage is significantly effective in reducing anxiety levels among postpartum mothers. This therapy can serve as a safe, affordable, and easily applicable non-pharmacological intervention in midwifery care to support maternal mental health after childbirth.

Kata Kunci:

Keterbelakangan mental
Parenting
Prestasi belajar

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang umum dialami oleh ibu postpartum akibat perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang terjadi setelah melahirkan. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kecemasan ini dapat berdampak negatif terhadap proses pemulihan ibu, produksi ASI dan bonding antara ibu dan bayi. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang kini banyak dikembangkan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan pemberian pijat endorphine. Terapi ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorphine yang dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan perasaan nyaman tanpa efek samping seperti pada terapi farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat endorphine terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen dengan rancangan pretest-posttest without control group design. Lokasi penelitian di RSUD Manokwari, RSUP Papua Barat dan Klinik Pelita Kasih yang melibatkan 30 responden ibu nifas pada bulan Juli-September 2025. Pengumpulan data menggunakan kuisioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji Friedman. Sebelum dilakukan pijat endorphine, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (66,7%) dan berat (26,7%). Setelah intervensi, sebagian besar responden menunjukkan penurunan kecemasan hingga kategori tidak cemas (60%) dan ringan (26,7%). Hasil uji Friedman menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang menandakan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pijat endorphine terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Terapi ini dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan di pelayanan kebidanan untuk mendukung kesehatan mental ibu pascamelahirkan.

✉ Corresponding Author:

Melicha Kristine Simanjuntak
 Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Sorong
 Telp. 085761452797
 Email: ks.melicha@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license:

**PENDAHULUAN**

Masa nifas adalah periode setelah persalinan yang berlangsung hingga enam minggu, ditandai dengan kembalinya organ reproduksi dan fungsi fisiologis ibu ke kondisi pra kehamilannya dan merupakan masa kritis bagi pemulihan fisik maupun psikologis ibu (Chauhan and Tadi 2022). *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa kualitas pelayanan kesehatan pada periode pascanatal sangat menentukan kesejahteraan ibu dan bayi, serta berpengaruh terhadap

keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kesehatan mental jangka panjang (WHO 2022).

Selain perubahan fisik, ibu nifas juga rentan mengalami perubahan emosional, salah satunya kecemasan pascapersalinan. Data terbaru memperkirakan prevalensi global kecemasan pascapersalinan berkisar antara 12-25% (Feldman et al. 2025; Ogallar et al. 2025). Faktor risiko seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, kekurangan penyesuaian dengan peran baru sebagai ibu, serta faktor sosial dan ekonomi berperan besar

dalam terjadinya kecemasan pada periode ini (Manzouri et al. 2025; Ogallar et al. 2025; van der Zee-van den Berg et al. 2021). Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik dapat berakibat serius seperti gangguan relasi dengan bayi, hambatan pemberian ASI, penurunan kualitas aktivitas sehari-hari, hingga peningkatan risiko terjadinya depresi postpartum (Minamida 2020; van der Zee-van den Berg et al. 2021).

Upaya penanganan kecemasan pada masa nifas perlu mendapat perhatian khusus, tidak hanya melalui intervensi farmakologis tetapi juga pendekatan non-farmakologis yang terbukti aman dan efektif. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah pijat endorphine. Pijat ini bekerja dengan menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorphine, yang berfungsi sebagai analgesik alami serta memberikan efek relaksasi dan penurunans stress pada ibu. Pijat endorphine juga efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mendukung proses involusi uterus pada masa nifas, sehingga berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan (Pratiwi, Rejeki, and Juniarto 2021; Rizal et al. 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan hasil yang konsisten bahwa pijat endorphine efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu nifas. Penelitian tahun 2023 di Klinik Pratama Delianan Pekanbaru membuktikan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan pijat endorphine. Penelitian di RSUD Mataram menunjukkan penurunan rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas dari 61,6 menjadi 44,8 setelah dilakukan pijat endorphine (Sukmawati, Irmayani, and Saudia 2023; Yulviana and Sari 2023).

Selain dari segi psikologis, penerapan pijat endorphine juga memberikan kenyamanan fisik bagi ibu dan mendorong peningkatan kualitas tidur serta mempercepat pemulihan kondisi ibu nifas. Pijat endorphine yang dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun suami terbukti dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung proses pemberian ASI yang lebih lancar (Sukmawati et al. 2023; Witari, Dewianti, and Widiartanti 2024). Sampai saat ini tingkat kecemasan pada ibu nifas masih tergolong tinggi dan belum ada intervensi khusus yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menangani kecemasan pada ibu nifas di Manokwari. Oleh karena itu penelitian ini didasari oleh tingginya prevalensi kecemasan

pada ibu nifas dan keterbatasan intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif. Pijat endorphine diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi yang berbasis bukti dalam membantu ibu beradaptasi secara emosional setelah melahirkan.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest without control group design*. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini sudah lulus kelayakan etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Sorong dengan nomor DP.04.03/F.LIII.13.a./300/2025.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD Manokwari, RSUP Papua Barat dan Klinik Pelita Kasih pada bulan Juli-September 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas di RSUD Manokwari, RSUP Papua Barat dan Klinik Pelita kasih. Penelitian ini melibatkan 30 responden ibu nifas yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 responden ibu nifas yang ditemukan dalam rentang waktu yang telah ditentukan.

Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan pengukuran objektif. Seluruh responden diberikan perlakuan yang sama dengan memberikan kuisisioner pretest tingkat kecemasan sebelum dilakukan pijat endorphine pada hari pertama nifas. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner baku *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Pijat endorphine akan diberikan secara terus menerus setiap hari hingga hari ke tujuh nifas. Pijat endorphine dilakukan dengan menciptakan suasana tenang dan memastikan klien dalam posisi nyaman. Pijatan diberikan dengan usap ringan menggunakan telapak tangan atau ujung jari, bukan tekanan. Gerakannya berupa usapan memanjang, melingkar kecil, dan berirama pada punggung, bahu, atau lengan, dilakukan perlahan dan berulang. Setiap usapan mengikuti arah yang

sama dengan tekanan konstan dan sangat lembut. Teknik ini dipertahankan selama beberapa menit hingga klien merasa hangat, rileks, dan nyaman. Selama pijat, anjurkan klien bernapas dalam dan rileks agar pelepasan endorfin berlangsung optimal (Kartini, Nurhasanah, and Triwahyuningsih 2024). Pada hari ketujuh akan diukur kembali tingkat kecemasan ibu nifas dengan menggunakan kuisioner yang sama dengan pretest. Kuisioner PASS terdiri dari 31 item pertanyaan. Respon menggunakan skala likert tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu. Responden masuk kategori kecemasan rendah jika skor 0-20, kecemasan menengah jika skor 21-41 dan kecemasan tinggi jika skor ≥ 42 . Segala data yang didapat dari responden dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Pengolahan dan Analisis Data

Seluruh data yang terkumpul terlebih dahulu dilakukan proses editing untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi data, kemudian dikodekan dan diinput ke dalam program pengolah data statistik untuk dianalisis. Pengolahan data diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden yang meliputi usia pekerjaan, tingkat pendidikan dan paritas. Tingkat kecemasan ibu nifas diklasifikasikan berdasarkan skor yang diperoleh. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Friedman* karena berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-wilk* didapatkan data tidak berdistribusi normal. Uji *Friedman* digunakan untuk membandingkan nilai pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai median, rentang minimum–maksimum, serta nilai *p-value*. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $\alpha = 0,05$

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=30)

Variabel	n	%
Usia		
< 20 tahun	4	13.3
20-35 tahun	24	80
> 35 tahun	2	6.7
Pekerjaan		
Bekerja	11	36.7

Tidak Bekerja	19	63.3
Pendidikan		
Dasar	6	20
Menengah	14	46.7
Tinggi	10	33.3
Paritas		
Primipara	14	46.7
Multipara	14	46.7
Grandemultipara	2	6.7

Tabel 1 menggambarkan sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (80%), yang umumnya termasuk dalam usia produktif. Usia ini berkaitan dengan kemampuan adaptasi psikologis yang relatif lebih baik dibanding usia remaja atau lanjut, sehingga berpotensi memengaruhi respons terhadap intervensi seperti pijat endorphine. Sebagian besar responden tidak bekerja (63,3%), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan sosial mereka relatif terbatas, berpotensi memunculkan tingkat stres atau kecemasan lebih tinggi karena waktu istirahat dan refleksi diri yang lebih banyak. Dari sisi pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah (46,7%), diikuti oleh pendidikan tinggi (33,3%), menunjukkan bahwa pemahaman terhadap manfaat intervensi kesehatan nonfarmakologis seperti pijat endorphine cukup baik. Berdasarkan paritas, proporsi primipara dan multipara sama besar (46,7%), yang menandakan bahwa responden terdiri dari kelompok ibu yang baru pertama kali melahirkan dan yang sudah berpengalaman, keduanya dapat mengalami kecemasan dengan mekanisme dan tingkat yang berbeda.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Pijat Endorphine

Tingkat Kecemasan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Tidak cemas	-	-	18	60
Ringan	2	6.7	8	26.7
Sedang	20	66.7	3	10
Berat	8	26.7	1	3.3

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan yang mencolok antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphine. Sebelum intervensi, tidak ada responden yang berada dalam kategori tidak cemas, dan sebagian besar mengalami kecemasan sedang (66,7%) serta berat (26,7%).

Setelah diberikan pijat endorphine, terjadi penurunan signifikan 60% responden menjadi tidak cemas, 26,7% cemas ringan, dan hanya 3,3% cemas berat. Perubahan ini menunjukkan efek relaksasi yang kuat dari pijat endorphine terhadap kondisi emosional responden.

Tabel 3. Analisis Efektivitas Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan

Variabel	Median (Min-Max)	<i>p-value</i>
Kecemasan Pre-Test	34.5 (64-24)	< 0.001*
Kecemasan Post-Test	19 (45-10)	

* Uji Friedman

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan pijat endorphine. Nilai median tingkat kecemasan menurun dari 34,5 (rentang 24–64) pada pre-test menjadi 19 (rentang 10–45) pada post-test, mengindikasikan bahwa pijat endorphine efektif secara statistik dan klinis dalam menurunkan kecemasan.

PEMBAHASAN

Masa nifas merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang ibu, ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fisik, psikologism dan sosial yang berdampak pada kesejahteraan emosional ibu. Dalam penelitian ini, mayoritas responden berusia 20-35 tahun dan berstatus pendidikan menengah serta tidak bekerja, sehingga berada dalam kelompok umur yang cenderung rentan menghadapi psikologis postpartum. Kecemasan post partum dapat muncul akibat faktor internal seperti perubahan hormonal, respon psikologis terhadap tanggung jawab sebagai ibu maupun faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial dan pengetahuan tentang perawatan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang merefleksikan tingginya kebutuhan akan penanganan yang bersifat suportif dan terapeutik.

Pijat endorphine hadir sebagai salah satu metode nonfarmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan fisik dan menekan gejala kecemasan melalui pelepasan hormon

endorphine secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai neurotransmitter yang mampu menimbulkan efek relaksasi, nyaman, serta menurunkan persepsi sters dan rasa sakit pada tubuh. Teknik pijat meliputi sentuhan ringan terarah pada area tangan, lengan, punggung, tulang belakang dan tulang pinggang, dengan gerakan yang dibentuk secara berulang dan sistematis agar memaksimalkan efek fisiologis dari stimulasi tersebut (Arianti and Restipa 2019; Sukmawati and Lestari 2023).

Efektivitas pijat endorphine dalam menurunkan kecemasan ibu postpartum telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Penelitian tahun 2017 oleh Apriani menunjukkan bahwa pijat endorphine secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas yang berarti terapi ini berperan penting dalam meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu (Apriani and Faiqah 2017). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian di Kota Kendari dimana pijat endorphine secara konsisten menurunkan kecemasan ibu postpartum sectio caesarea selama intervensi berlangsung (Sukmawati and Lestari 2023). Secara statistik, data hasil penelitian juga mendukung efektivitas pijat endorphine. Median skor kecemasan ibu postpartum turun secara signifikan dari 34,5 menjadi 19 setelah intervensi, memperlihatkan adanya dampak positif yang nyata pada tingkat ketenangan dan kualitas hidup ibu setelah melahirkan. Temuan ini sejalan dengan teori dan data empiris bahwa intervensi pijat dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki aliran darah, dan meningkatkan pelepasan hormon endorphine sebagai respons alami tubuh terhadap sentuhan dan relaksasi (Arianti and Restipa 2019; Sukmawati and Lestari 2023).

Studi klinis menunjukkan bahwa ibu yang menerima pijat endorphine selama 20 menit mengalami penurunan skor kecemasan dari rata-rata 7,5 menjadi 4,0 dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan signifikansi statistik. Penelitian lain pada ibu hamil trimester tiga menunjukkan penurunan skor HARS secara konsisten setelah intervensi pijat endorphine (Rositawati, Putri, and Efendi 2024; Saryani and Alpiyah 2025).

Pijat endorphine merupakan terapi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan neurobiokimia yang kompleks. Teknik pijat ringan ini bekerja

dengan cara menstimulasi pelepasan hormon endorfin dalam tubuh yang kemudian memicu serangkaian respons biologis yang menghasilkan efek relaksasi dan penurunan kecemasan (Mualimah, Retnaningsih, and Purwati 2025). Saat diberikan pijat endorphine, sentuhan ringan pada permukaan kulit akan menstimulasi mekanoreseptor kulit yang berfungsi sebagai reseptor sensoris. Stimulasi ini mengaktifkan jalur aferen yang mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat melalui serabut saraf berdiameter besar. Proses ini kemudian memicu refleksi neurogenik yang mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke hipofisi anterior agar memproduksi endorphine (Saryani and Alpiyah 2025). Hormon endorphine yang dilepaskan selama pijatan berikatan dengan reseptor opiat di otak dan sumsum tulang belakang, yang secara efektif menekan pelepasan substansi P melalui mekanisme inhibisi prasinaps. Substansi P merupakan neurotransmitter yang berperan dalam transmisi sinyal nyeri dan kecemasan ke otak. Ketika pelepasan substansi P dihambat, maka transmisi impuls yang menimbulkan sensasi tidak nyaman dan cemas juga ikut terhambat, sehingga individu merasakan kondisi yang lebih tenang dan rileks (Field 2014).

Pijat endorphine secara signifikan mempengaruhi keseimbangan sistem saraf otonom dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan aktifitas sistem parasimpatis. Aktivitas sistem parasimpatis ini menghasilkan respons "*rest and digest*" yang ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah dan tingkat pernapasan. Kondisi ini sangat berbeda dengan respons "*fight or flight*" yang diaktivasi oleh sistem simpatis saat seseorang mengalami stres atau kecemasan. Pijat endorphine juga dapat menstimulasi saraf vagus yang merupakan komponen utama sistem saraf parasimpatis. Stimulasi saraf vagus ini memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah sehingga tubuh dapat pulih dari kondisi stres dengan lebih efektif. Efek ini berkontribusi pada penciptaan kondisi homeostatis ion kalsium pada sinaps saraf yang pada akhirnya menghasilkan perasaan nyaman dan rileks (Field 2014; Lee, Park, and Kim 2011).

Salah satu mekanisme penting dalam penurunan kecemasan melalui pijat endorphine adalah modulasi kadar hormon kortisol yang dikenal sebagai hormon stress utama. Penelitian

menunjukkan bahwa pijat endorphine dapat menurunkan kadar kortisol hingga 30% yang secara signifikan mengurangi gejala stres dan kecemasan. Penurunan kortisol tidak hanya mengurangi sensasi cemas, tetapi juga meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan secara keseluruhan. Bersamaan dengan penurunan kortisol, pijat endorphine juga meningkatkan produksi neurotransmitter positif seperti serotonin dan dopamin. Serotonin berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan sejahtera, serta membantu mengatur tidur, nafus makan, dan suasana hati. Dopamin juga terlibat dalam mekanisme motivasi, penghargaan dan kesenangan. Peningkatan kadar kedua neurotransmitter ini berkontribusi pada perasaan tenang dan bahagia yang dialami setelah sesi pijat endorphine (Ayati and Sulistyawati 2020; Saryani and Alpiyah 2025). Mekanisme pijat endorphine dalam mengurangi kecemasan juga dapat dijelaskan melalui teori gate control yang dikembangkan oleh Melzack dan Wall. Menurut teori ini, sinyal dari berbagai stimulus harus melewati "gerbang saraf" yang terletak di sumsum tulang belakang sebelum mencapai otak. Pijatan ringan mengaktifasi serabut saraf berdiameter besar yang membawa sinyal sentuhan dan tekanan yang bergerak lebih cepat dibandingkan serabut saraf kecil yang membawa sinyal nyeri atau ketidaknyamanan. Ketika serabut saraf besar yang membawa sinyal positif dari pijatan mencapai "gerbang" terlebih dahulu, mereka dapat menutup gerbang tersebut dan mencegah sinyal negatif seperti kecemasan atau ketidaknyamanan mencapai otak. Mekanisme ini menjelaskan mengapa sentuhan ringan pada kulit dapat secara efektif mengurangi sensasi tidak nyaman dan menciptakan perasaan tenang (Moayed and Davis 2015).

Mekanisme kompleks yang melibatkan pelepasan endorphine, aktivitas sistem parasimpatis, modulasi hormon stres dan teori gate control bekerja secara sinergi untuk menciptakan efek anti cemas yang kuat. Hal ini menjadikan pijat endorphine sebagai intervensi yang aman, non-invasif dan efektif untuk mengelola kecemasan dalam berbagai kondisi klinis seperti kehamilan, persalinan dan nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pijat endorphine efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas, terbukti dari penurunan signifikan skor kecemasan ($p <$

0,001) setelah intervensi. Pijat ini bekerja dengan menstimulasi pelepasan hormon endorphine, menurunkan kortisol, serta meningkatkan serotonin dan dopamin yang menciptakan efek relaksasi dan keseimbangan emosional.

Dengan demikian, pijat endorphine dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan ibu pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, Lia Arian, and Syajaratuddur Faiqah. 2017. "Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017." *Jurnal Kedokteran Yarsi* 25(3):163–71. <https://doi.org/10.33476/JKY.V25I3.374>
- Arianti, Diana, and Ledia Restipa. 2019. "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(2):103–7. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss2.1200>
- Ayati, Nurun, and Wiwit Sulistyawati. 2020. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin." *Journal For Quality in Women's Health* 3(1):15–21. doi: 10.30994/jqwh.v3i1.43. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Chauhan, Gaurav, and Prasanna Tadi. 2022. *Physiology, Postpartum Changes*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/>
- Feldman, Natalie, Alice Hibara, Jamie Ye, Anjeli Macaranas, Piper Larkin, Erin Hendrix, Taline Aydinian, Leena Mittal, Pamela Wiegartz, David Silbersweig, and Cindy H. Liu. 2025. "Postpartum Anxiety: A State-of-the-Art Review." *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(25)00197-X. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40907501/>
- Field, Tiffany. 2014. "Massage Therapy Research Review." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20(4):224–29. doi: 10.1016/j.ctcp.2014.07.002. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5564319/>
- Kartini, Nurhasanah Nurhasanah, and Ria Yulianti Triwahyuningsih. 2024. "The Impact Of Endorphin Massage On The Efficient Production Of Postpartum Breast Milk In TPMB Sulastrri, Pagelaran District, Pringsewu Regency In 2024." *Jurnal Medisci* 2(1):65–90. doi: 10.62885/medisci.v2i1.439. <https://doi.org/10.62885/medisci.v2i1.439>
- Lee, Young-Hee, Bit Na Ri Park, and Sung Hoon Kim. 2011. "The Effects of Heat and Massage Application on Autonomic Nervous System." *Yonsei Medical Journal* 52(6):982–89. doi: 10.3349/ymj.2011.52.6.982. <https://doi.org/10.3349/ymj.2011.52.6.982>
- Manzouri, Leila, Marzieh Karami, Maryam Seyed-Nezhad, and Mohammad Moradi-Joo. 2025. "Socioeconomic Factors Affecting Postpartum Mental Health in Mothers Referred to a Hospital in Yasuj, Southwestern Iran." *BMC Pregnancy and Childbirth* 25(1):761. doi: 10.1186/s12884-025-07879-4. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12884-025-07879-4>
- Minamida, Tomoko. 2020. "Do Postpartum Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy and Bonding at Early Postpartum Predict Postpartum Depression and the Breastfeeding Method?" 1–15. doi: 10.1002/imhj.21866. <https://doi.org/10.1002/imhj.21866>
- Moayed, Massieh, and Karen D. Davis. 2015. "Theories of Pain: From Specificity to Gate Control." *Journal of Neurophysiology* (October 2012):5–12. doi: 10.1152/jn.00457.2012. <https://doi.org/10.1152/jn.00457.2012>
- Mualimah, Sa'iratul, Reny Retnaningsih, and Anik Purwati. 2025. "Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Tingkat Kecemasan Inpartu Kala I Fase Laten Di Puskesmas Gesang Kabupaten Lumajang." *Journal of Issues in Midwifery* 8(3):108–19. doi: 10.21776/ub.JOIM.2024.008.03.2. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/918>
- Ogallar, María Antonia Díaz, Sergio Martínez Vázquez, Antonio Hernández Martínez, Rocío Adriana Peinado Molina, and Juan Miguel Martínez Galiano. 2025. "Prevalence and Associated Factors of Anxiety in Postpartum Women." *European Journal of Midwifery* 9(June):1–14. doi: 10.18332/ejm/204308.

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40510437/>
- Pratiwi, Denis Mulanita, Sri Rejeki, and Achmad Zulfa Juniarto. 2021. "Interventions to Reduce Anxiety in Postpartum Mother." *Media Keperawatan Indonesia* 4(1):62–71. doi: 10.26714/mki.4.1.2021.62-71. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MKI/article/view/6464>
- Rizal, Wadatul Jannah, Yulizawati, Hardisman, Firdawati, and Rauza Sukma Rita. 2024. "Narrative Review The Effect of Endorphin Massage and Counter Pressure During Labor On Endorphin Hormone Release." *Women, Midwives and Midwifery* 4(2):56–72. <https://wmmjournal.org/index.php/wmm/article/view/149>
- Rositawati, Siti Rafika Putri, and Hernawati Efendi. 2024. "Effectiveness of Endorphin Massage and Positive Affirmations in Reducing Anxiety Levels Among Pre-Sectio Caesarea Patients." *Genius Journal* 05(02):252–59. doi: 10.56359/gj. <https://genius.inspira.or.id/index.php/gj/article/view/429>
- Saryani, Widiya, and Dini Nur Alpiyah. 2025. "Efektivitas Massage Endorphin Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan." *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia* 4(1). doi: 10.7454/jfti.v4i1.1110. <https://scholarhub.ui.ac.id/jfti/vol4/iss1/5/>
- Sukmawati, I. Gusti Ayu Eka, Irmayani Irmayani, and Baiq Eka Putri Saudia. 2023. "Pengaruh Pijat Endorphine Dan Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara." *Jurnal Midwifery Update (MU)* 5(1):68–76. doi: 10.32807/jmu.v5i1.184. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/184>
- Sukmawati, and Dian Rosmala Lestari. 2023. "Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea." *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 33(3):9–15. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jmp2k/article/view/1672>
- WHO. 2022. *WHO Recommendations on Maternal and Newborn Care for a Positive Postnatal Experience*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>
- Witari, Ni Nyoman Deni, Ni Made Dewianti, and Kadek Widianari. 2024. "Pengaruh Penerapan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum." *Gorontalo Journal of Public Health* 7(1):1–8. <https://jurnal.unigo.ac.id/index.php/gjph/article/view/3243>
- Yulviana, Rina, and Intan Widya Sari. 2023. "Massage Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru Baru." *Ensiklopedia of Journal* 5(2):155–64. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/1511>
- van der Zee-van den Berg, Angarath I., Magda M. Boere-Boonekamp, Catharina G. M. Groothuis-Oudshoorn, and Sijmen A. Reijneveld. 2021. "Postpartum Depression and Anxiety: A Community-Based Study on Risk Factors before, during and after Pregnancy." *Journal of Affective Disorders* 286:158–65. doi: 10.1016/j.jad.2021.02.062. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33725615/>