



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT ENDORFIN DAN TERAPI MUROTAL  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PUSKESMAS TAMANSARI  
KOTA TASIKMALAYA**

**SHELVYA LAELI**  
**NIM P2.06.20.5.22.073**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**



**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT ENDORFIN DAN TERAPI MUROTAL  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PUSKESMAS TAMANSARI  
KOTA TASIKMALAYA**

**SHELVYA LAELI  
NIM P2.06.20.5.22.073**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**2026**

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Pijat Endorfin Dan Terapi Murotal Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Dr. Tetet Kartilah, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Bapak Heri Djamiatul Maulana, S.Sos., M.Kes selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
6. Ibu Novi Enis Rosuliana, M.Kep., Sp.Kep. An. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama masa kuliah.
7. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
8. Cinta pertama dan panutanku Bapak. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Pintu surgaku, Mamah. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan studi penulis. Beliau juga memang memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah putus sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Untuk diri saya Shelvya Laeli terimakasih telah kuat sampai detik ini yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit

apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan skripsi yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada. Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Terima kasih telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga menjadikan amal dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap proposal skripsi ini dapat menjadi referensi dan bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan maupun yang membaca.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di penelitian selanjutnya.

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Shelvya Laeli', written in a cursive style.

Shelvya Laeli

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
Shelvy Laeli  
Tetet Kartilah  
Heri Djamiatul Maulana**

**PENGARUH KOMBINASI PIJAT ENDORFIN DAN TERAPI MUROTAL  
DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kecemasan sering dialami ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu serta memengaruhi proses persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasinya adalah kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian menggunakan desain *quasi experimental pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 34 responden yang terdiri dari 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol, dipilih dengan *simple random sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner PASS. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. **Hasil:** Rata-rata skor kecemasan kelompok intervensi menurun dari 33,00 menjadi 23,65 ( $p=0,000$ ), sedangkan kelompok kontrol menurun dari 32,12 menjadi 30,71 ( $p=0,000$ ). Hasil Independent Sample T-Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $p=0,000$ ). **Kesimpulan:** Kombinasi pijat endorfin dan terapi murotal efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan lebih efektif dibandingkan edukasi. **Saran:** Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan sampel yang lebih besar serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** ibu hamil trimester III, kecemasan, pijat endorfin, terapi murotal.

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA**

**Shelvya Laeli  
Tetet Kartilah  
Heri Djamiatul Maulana**

***THE EFFECT OF COMBINATION OF ENDORPHIN MASSAGE AND  
MUROTTAL THERAPY ON REDUCING ANXIETY IN THIRD-TRIMESTER  
PREGNANT WOMEN AT TAMANSARI PUBLIC HEALTH CENTER,  
TASIKMALAYA CITY***

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is often experienced by pregnant women in the third trimester as they approach childbirth. If not managed, anxiety can affect both the physical and psychological condition of the mother and can influence the labor process. One non-drug approach to addressing it is a combination of endorphin massage and murottal therapy.. **Objective:** To determine the effect of a combination of endorphin massage and murottal therapy on anxiety levels among third-trimester pregnant women. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 34 respondents, including 17 participants in the intervention group and 17 participants in the control group, selected using simple random sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test. **Results:** The mean anxiety score in the intervention group decreased from 33.00 to 23.65 ( $p=0.000$ ), while the mean anxiety score in the control group decreased from 32.12 to 30.71 ( $p=0.000$ ). The Independent Sample T-Test showed a statistically significant difference between the two groups ( $p=0.000$ ). **Conclusion:** The combination of endorphin massage and murottal therapy was effective in reducing anxiety among third-trimester pregnant women and was more effective than education alone. **Recommendation:** Future researchers are encouraged to use larger sample sizes and investigate other factors that may influence anxiety among third-trimester pregnant women.

**Keywords:** *third-trimester pregnant women, anxiety, endorphin massage, murottal therapy.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	5
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	6
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	7
<b>BAB II</b> .....	11
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>A. Konsep Kehamilan</b> .....	11
1. Definisi Kehamilan .....	11
2. Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	12
<b>B. Konsep Kecemasan</b> .....	14
1. Definisi Kecemasan .....	14
2. Patofisiologi Kecemasan Pada Kehamilan .....	15
3. Tingkat Kecemasan.....	18
4. Tanda Dan Gejala Kecemasan .....	20
5. Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil .....	21

6.	Pengukuran Kecemasan .....	21
7.	Penanganan Kecemasan Ibu Hamil .....	23
<b>C.</b>	<b>Konsep Pijat Endorfin .....</b>	<b>25</b>
1.	Pengertian Pijat Endorfin .....	25
2.	Prinsip Dasar Pijat Endorfin .....	26
3.	Melanisme Kerja Pijat Endorfin .....	27
4.	Manfaat Pijat Endorfin.....	27
5.	Langkah Langkah Pijat Endorfin .....	28
<b>D.</b>	<b>Konsep Terapi Murotal.....</b>	<b>29</b>
1.	Pengertian Terapi Murotal .....	29
2.	Mekanisme Kerja Terapi Murotal.....	30
3.	Manfaat Terapi Murotal.....	31
4.	Langkah-Langkah Terapi Murotal .....	33
<b>E.</b>	<b>Kerangka Teori .....</b>	<b>34</b>
<b>F.</b>	<b>Kerangka Konseptual.....</b>	<b>35</b>
<b>G.</b>	<b>Hipotesis.....</b>	<b>35</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>36</b>	
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>	
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>36</b>	
<b>B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....</b>	<b>37</b>	
1.	Populasi.....	37
2.	Sampel dan Teknik Sampling .....	37
<b>C. Variabel Penelitian.....</b>	<b>40</b>	
1.	Variabel Independen .....	40
2.	Variabel Dependen.....	40
<b>D. Definisi Operasional.....</b>	<b>41</b>	
<b>E. Tempat Penelitian .....</b>	<b>41</b>	
<b>F. Waktu Penelitian.....</b>	<b>42</b>	
<b>G. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>42</b>	
1.	Instrumen Teknik Pijat Endorfin dan Terapi Murotal .....	42
2.	Instrumen Kecemasan.....	42
<b>H. Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>43</b>	
1.	Sumber Data .....	43
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	44

<b>I. Teknik Pengumpulan dan Analisis Data .....</b>	<b>49</b>
1. Pengolahan Data .....	49
2. Analisis Data .....	50
<b>J. Etika Penelitian .....</b>	<b>52</b>
1. <i>Autonomy</i> .....	52
2. <i>Confidentiality</i> .....	52
3. <i>Justice</i> .....	53
4. <i>Beneficence and Nonmaleficence</i> .....	53
<b>BAB IV .....</b>	<b>54</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>54</b>
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>57</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>63</b>
<b>D. Implikasi Untuk Keperawatan .....</b>	<b>64</b>
1. Implikasi Teoritis .....	64
2. Implikasi Praktis .....	65
<b>BAB V .....</b>	<b>67</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>67</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>68</b>
1. Teoritis .....	68
2. Praktis .....	68
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	36
Tabel 3.2 Skor Kecemasan PASS.....	42
Tabel 4.1 Skor Rata Rata Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Intervensi	54
Tabel 4.2 Skor Rata Rata Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 4.3 Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Intervensi n(17).....	55
Tabel 4.4 Hasil Paired Sample T-Test Kelompok Kontrol n(17).....	55
Tabel 4 5 Hasil Independent Sample T-Test.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 HPA Axis Maternal dan Fetal .....	16
Gambar 2.2 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	77
Lampiran 2 Inform Consent.....	78
Lampiran 3 Kuesioner PASS .....	79
Lampiran 4 SOP Kombinasi Pijat Endorfin dan Terapi Murotal .....	81
Lampiran 5 Tabulasi Data Pretest Posttest Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	82
Lampiran 6 Hasil Uji SPSS.....	83
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....	87
Lampiran 8 Rekomendasi Pengumpulan Data.....	89
Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan .....	90
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	91
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan .....	92
Lampiran 12 Hasil KEPK .....	93
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	94