

## ABSTRAK

Alfiani, Amira. 2025. Efektivitas *Massage Endorphine* Dan Relaksasi Benson terhadap Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III. Program Studi Diploma III Kebidanan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Amikom Purwokerto. Pembimbing (1) Ernawati, S.SiT., M.Kes. Pembimbing (II) Lina Puspitasari, SST., MPH.

Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis, terutama pada trimester III. Pada fase ini, ibu hamil rentan mengalami kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang adalah pijat endorfin dan relaksasi benson. Pijat endorfin membantu merangsang produksi hormon endorfin untuk mengurangi nyeri dan stres, sementara relaksasi Benson menggabungkan teknik napas dalam dan aspek spiritual untuk menciptakan ketenangan. Tujuan Penelitian: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Massage endorphin* dan relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III. Metode: Dalam penelitian ini menggunakan Metode kualitatif dengan strategi penelitian *study research*. Sampel yang diambil sebanyak 3 responden yaitu ibu hamil *primigravida* Trimester III yang mengalami kecemasan di wilayah Puskesmas Jeruklegi 1 Kabupaten Cilacap. Data penelitian ini diambil menggunakan data primer dan data sekunder yang kemudian didokumentasikan kedalam asuhan kebidanan varney. Hasil Penelitian bahwa rata-rata skor kecemasan pada ibu hamil sebelum tindakan 22, kemudian setelah dilakukan tindakan didapat rata-rata skor kecemasan 16. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat manfaat dari *Massage Endorphine* dan Relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Kata Kunci : Ibu hamil, Kecemasan, *Massage Endorphine*, Relaksasi Benson

## ABSTRACT

*Alfiani, Amira. 2025. The Effectiveness of Endorphin Massage and Benson Relaxation on Anxiety in Primigravida Mothers in the Third Trimester. Diploma III Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Amikom Purwokerto. Advisor (I): Ernawati, S.SiT., M.Kes. Advisor (II): Lina Puspitasari, SST., MPH.*

*Background: Pregnancy is a physiological process accompanied by physical and psychological changes, especially in the third trimester. During this phase, pregnant women are more vulnerable to experiencing anxiety. Unmanaged anxiety can have negative impacts on both the mother's and the fetus's health. Anxiety can be managed through pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological methods is endorphin massage and Benson relaxation. Endorphin massage stimulates the production of endorphins to reduce pain and stress, while Benson relaxation combines deep breathing techniques with spiritual aspects to create a sense of calm. Objective: This study aims to determine the effectiveness of endorphin massage and Benson relaxation in reducing anxiety levels in third-trimester primigravida mothers. Method: This research used a qualitative method with a case study approach. The sample consisted of three third-trimester primigravida mothers experiencing anxiety in the working area of Puskesmas Jeruklegi 1, Cilacap Regency. Data were collected through primary and secondary sources and documented using the Varney midwifery care format. Results: The average anxiety score before the intervention was 22, and after the intervention, it decreased to 16. This indicates that endorphin massage and Benson relaxation have a beneficial effect in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women.*

*Keywords: Pregnant women, Anxiety, Endorphin Massage, Benson Relaxation*