

**EFEKTIVITAS *MASSAGE ENDORPHINE* DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA*
TRIMESTER III**

Laporan Akhir Studi (LAS)



Disusun oleh

Amira Alfiani

NIM. 24DC21C016

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
CILACAP
2025**

**EFEKTIVITAS *MASSAGE ENDORPHINE* DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA*
TRIMESTER III**

Laporan Akhir Studi (LAS)

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Ahli Madya DIII
pada Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan



Disusun oleh

Amira Alfiani

NIM. 24DC21C016

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
CILACAP
2025**

PERSETUJUAN

Laporan Akhir Studi (LAS)

EFEKTIVITAS *MASSAGE ENDORPHINE* DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA* TRIMESTER III

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Amira Alfiani
NIM. 24DC21C016

telah disetujui oleh dosen pembimbing LAS
Pada tanggal 01 Juli 2025

Dosen Pembimbing 1,



Ernawati, S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0628028302

Dosen Pembimbing 2,



Lina Puspitasari, SST., MPH.
NIDN. 0626109001

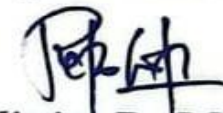
LAS ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)
Tanggal 14 Juli 2025

Mengetahui,


Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,

Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIK. 2025.03.2.217

Kaprodi DIII Kebidanan


Misrina R., S.Si.T., M.Kes.
NIK. 2025.03.2.218

Laporan Akhir Studi (LAS)

**EFEKTIVITAS *MASSAGE ENDORPHINE* DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL *PRIMIGRAVIDA*
TRIMESTER III**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Amira Alfiani

NIM. 24DC21C016

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 14 Juli 2025

Misrina R., S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0622018701



Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIDN. 0625106303



Ernawati, S.Si.T., M.Kes.
NIDN. 0628028302



LAS ini telah disahkan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)
Tanggal 14 Juli 2025

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan



Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.
NIK. 2025.03.2.217

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Amira Alfiani
NIM : 24DC21C016
Program Studi : DIII Kebidanan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Amikom Purwokerto

Menyatakan bahwa LAS Sebagai Berikut:

Judul LAS : Efektivitas *Massage Endorphine* Dan Relaksasi Benson
Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil *Primigravida*
Trimester III

Dosen Pembimbing 1 : Ernawati, S.Si.T., M.Kes

Dosen Pembimbing 2 : Lina Puspitasari, SST., MPH

Adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** dibuat orang lain, kecuali yang diacu dalam daftar pustaka pada Laporan Akhir Studi (LAS) ini.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ini di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK**.

Cilacap, 1 Juli 2025

Yang menyatakan,



Amira Alfiani
NIM. 24DC21C016

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, karya ini penulis persembahkan kepada orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan semangat yang tiada henti dalam setiap langkahku. Dan untuk diri sendiri karena tidak pernah menyerah dan bisa melewati nya.



HALAMAN MOTTO

"Seperti yang pernah dikatakan oleh Mahatma Gandhi, 'Jadilah perubahan yang ingin kamu lihat di dunia.' Motto ini mengajarkanku bahwa hidup bukan hanya soal menunggu keajaiban atau perubahan dari luar, tapi tentang berani memulai dari diri sendiri. Dalam setiap langkah, aku percaya bahwa kebaikan, ketulusan, dan konsistensi dalam bertindak adalah kunci untuk menciptakan dunia yang lebih baik—dimulai dari hal-hal kecil, dari diri sendiri, dan dari sekarang."



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Akhir Studi yang berjudul "*Efektivitas Massage Endorphine dan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*". Penyusunan laporan ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan arahan serta melibatkan banyak pihak sehingga hambatan yang dihadapi penulis dapat teratasi. maka pada kesempatan baik ini penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan arahan kepada :

1. Assoc. Prof. Dr. Berlilana, M.Kom., M.Si selaku Rektor Universitas Amikom Purwokerto.
2. Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto
3. Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes selaku Kaprodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto.
4. Ernawati, S.SiT., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.
5. Lina Puspitasari, SST.,MPH selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.
6. Dosen Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto yang telah mendidik dan mengajarkan dengan sabar dan ikhlas.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan dari segala hal selama penulis menyusun Laporan Akhir Studi ini.

8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Amikom Purwokerto yang turut memberikan dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian Laporan Tugas Akhir.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang turut membantu memberikan dukungan dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri karena tidak pernah menyerah dan bisa melewatinya.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan partisipasi dari berbagai pihak khususnya pembaca dalam bentuk kritik dan saran.

Cilacap, Juli 2025

Penulis