

ABSTRAK

Di masyarakat sebagian besar wanita hamil merasakan kecemasan dalam menghadapi persalinan, terutama pada ibu primigravida. Kecemasan menghadapi persalinan dapat diatasi menggunakan *Endorphin Massage*. Tujuan penelitian mengetahui efektifitas *Endorphin Massage* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.

Desain penelitian *Pra Experiment* dengan populasi ibu primigravida trimester III sebanyak 16 orang di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen *Endorphin Massage* dan variabel dependen kecemasan menghadapi persalinan. Instrument penelitian kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan dari 16 responden sebelum diberikan *Endorphin Massage* sebagian besar 10 responden (62,5%) mengalami kecemasan berat, dan setelah diberikan *Endorphin Massage* hampir seluruhnya 15 responden (93,8%) mengalami kecemasan ringan. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ berarti *Endorphin Massage* efektif terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir Surabaya.

Endorphin Massage efektif menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Perawat diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida dalam menghadapi persalinan dengan cara memberikan *Endorphin Massage*.

Kata kunci: Kecemasan, *Endorphin Massage*