

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN
IBU *POST PARTUM***

SKRIPSI



**OLEH:
Florensia Sindy Agustin
NRP:9103021001**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN IBU *POST PARTUM*

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Florensia Sindy Agustin
NRP:9103021001

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Florensia Sindy Agustin

NRP : 9103021001

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KECEMASAN IBU *POST PARTUM***

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 1 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Florensia Sindy Agustin

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP
KECEMASAN IBU *POST PARTUM*

OLEH:

Florensia Sindy Agustin

NRP: 9103021001

Pembimbing Utama : Linda Juwita, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Pembimbing Pendamping : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Surabaya, Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Florensia Sindy Agustin

NRP : 9103021001

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Pijat *Endorphin* Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan *Ibu Post Partum*

Untuk dipublikasikan/ditampilkan diinternet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Agustus 2025

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp contains the text 'METER 1' and 'FEMDZL' in bold, and a smaller number '1AMX378053630' at the bottom. The signature is a cursive script.

Florensia Sindy Agustin

9103021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN IBU *POST PARTUM*

Skripsi yang ditulis oleh Florensia Sindy Agustin NRP. 9103021001 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 15 Juli 2025 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.
(.....)
3. Anggota : Linda Juvita, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)
4. Anggota : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
(.....)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menuntunku dalam kelemahan, memberiku kekuatan, dan tak pernah melepaskan tanganku di setiap langkah perjalanan ini, serta senantiasa memberi kekuatan, pengharapan, dan damai sejahtera di setiap proses yang aku jalani. Kepada orang tua tersayang yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan kasih yang tiada henti. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, dan cinta yang tak pernah pudar. Untuk keluarga besar di Flores dan sahabat saya yang telah menjadi bagian dari perjuangan ini dengan semangat, dukungan, dan kasih kalian yang selalu menguatkan.

HALAMAN MOTTO

“So don’t worry about tomorrow, for tomorrow will bring its own worries. Today’s trouble is enough for today”

Matthew 6:24

“Commit your work to the Lord, and your plans will be established”

Proverbs 16:3

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release.”

Taylor Swift

“Lakukan apa yang menjadi bagian mu dan Tuhan akan lakukan apa yang menjadi bagian nya”

Mama

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus Yang Maha Kasih atas Rahmat karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu *Post Partum*”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pada proses penyusunan skripsi ini, penyusun banyak mendapatkan bimbingan, petunjuk, serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak yang senantiasa membantu, memberi masukan, dan dorongan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan penasihat akademik sekaligus selaku Dosen Penguji I yang telah memberi dukungan dan nasihat kepada peneliti agar dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik dan tepat waktu.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing utama yang dengan tulus meluangkan waktu, memberikan arahan, saran dan dukungan dengan penuh kesabaran dalam proses penyusunan naskah skripsi ini.
3. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang dengan tulus meluangkan waktu, memberikan arahan, saran dan dukungan dengan penuh kesabaran dalam proses penyusunan naskah skripsi ini.

4. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji II yang dengan tulus meluangkan waktu, memberikan arahan, saran dan dukungan dalam proses penyusunan naskah skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu dan mendukung proses pembelajaran peneliti hingga sampai penyusunan naskah skripsi.
6. Kepada pihak Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya yang sudah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya.
7. Kepada responden dalam penelitian ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, serta bekerja sama dalam proses pengumpulan data untuk penelitian ini. Tanpa partisipasi dan bantuan Ibu sekalian, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.
8. Kedua orang tua peneliti, Papa Stanislaus Jehemat dan Mama Margaretha Since yang senantiasa memberikan kasih sayang yang tulus, dan dukungan baik secara moral yang selalu ada dan menyertai perjalanan peneliti, serta dukungan doa yang tak henti-hentinya dalam setiap langkah hidup peneliti, baik dalam keadaan suka maupun duka.
9. Keluarga besar di flores, yang senantiasa memberikan motivasi, semangat serta dukungan doa yang tak henti-hentinya dalam setiap langkah hidup peneliti.

10. Sahabat-sahabat peneliti, Kak Riska, Kak Puput, Kak Cica, Wawan, Eli yang telah memberikan dukungan, saran dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Jayanto Jati Permana S.M yang telah menemani dengan tulus dan memberikan dukungan emosional, semangat serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Seluruh teman-teman Angkatan 2021 yang sudah menjadi tempat bercerita dan selalu memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini hanyalah sebagian kecil dari rasa syukur dan penghargaan terhadap semua pihak yang membantu. Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan terbuka untuk menerima masukan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 1 Juli 2025

Florensia Sindy Agustin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
<i>ABSTRACT</i>	xxi
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 9
2.1 Pijat <i>Endorphin</i>	9
2.1.1 Definisi Pijat <i>Endorphin</i>	9
2.1.2 Manfaat Pijat <i>Endorphin</i>	9
2.1.3 Fisiologi Pijat <i>Endorphin</i>	10
2.1.4 Indikasi dan Penghambat Pijat <i>Endorphin</i>	11
2.1.5 Prosedur Terapi Pijat <i>Endorphin</i>	12
2.2 Konsep Aromaterapi.....	16
2.2.1 Definisi Aromaterapi	16
2.2.2 Manfaat Aromaterapi Lemon	16
2.2.3 Fisiologis Aromaterapi Lemon.....	17

2.2.4	Indikasi dan Kontraindikasi Aromaterapi Lemon	18
2.2.5	Jenis Aromaterapi	19
2.2.6	Prosedur Aromaterapi Lemon	21
2.2.7	Kombinasi Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi	23
2.3	Konsep Kecemasan	24
2.3.1	Definisi Kecemasan.....	24
2.3.2	Penyebab Kecemasan	25
2.3.3	Proses Terjadinya Kecemasan Masa <i>Post Partum</i>	26
2.3.4	Gejala Kecemasan	28
2.3.5	Tingkat Kecemasan	29
2.3.6	Dampak Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i>	30
2.3.7	Instrumen Kecemasan	31
2.3.8	Penatalaksanaan Kecemasan	32
2.4	Konsep Dasar Masa <i>Post Partum</i>	34
2.4.1	Pengertian Masa <i>Post Partum</i>	34
2.4.2	Tahapan masa <i>post partum</i>	34
2.4.3	Perubahan fisiologi masa <i>post partum</i>	35
2.4.4	Perubahan psikologis masa <i>post partum</i>	41
2.4.5	Kebijakan pemerintah pada masa <i>post partum</i>	44
BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	46
3.1	Kerangka Konseptual	46
3.2	Hubungan Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon dan Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i>	47
3.3	Hipotesis Penelitian.....	49
BAB 4	METODE PENELITIAN	50
4.1	Desain Penelitian	50
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	51
4.2.1	Variabel independen (bebas)	51
4.2.2	Variabel dependen (terikat)	51
4.3	Definisi Operasional.....	51
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	53
4.4.1	Populasi	53
4.4.2	Sampel.....	53
4.4.3	Teknik Sampling.....	54
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	56
4.6	Metode Pengumpulan Data	57
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	57
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	62
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	64
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	64
4.7.1	Uji Validitas	64
4.7.2	Uji Reliabilitas.....	65
4.8	Teknik Analisa Data	66
4.8.1	<i>Editing</i>	66
4.8.2	Skoring	66
4.8.3	<i>Entry Data</i>	67

4.8.4	Uji Statistik.....	67
4.9	Etika Penelitian	68
4.9.1	Prinsip Etika dalam Penelitian	68
4.9.2	<i>Informed Consent</i>	70
BAB 5	HASIL PENELITIAN	72
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	72
5.1.1	Puskesmas Tembok Dukuh	72
5.1.2	Puskesmas Dupak.....	73
5.2	Hasil Penelitian	75
5.2.1	Data Umum	75
5.2.2	Data Khusus	85
BAB 6	PEMBAHASAN	89
6.1	Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i> Sebelum Dilakukan Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya	89
6.2	Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i> Sesudah Dilakukan Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya	95
6.3	Pengaruh Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya	99
6.4	Keterbatasan Penelitian	109
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	110
7.1	Kesimpulan.....	110
7.2	Saran.....	110
	DAFTAR PUSTAKA.....	112
	LAMPIRAN.....	127
	ARTIKEL PENELITIAN.....	155

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah-Langkah Terapi <i>Endorphin</i>	13
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i>	50
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	51
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner Kecemasan Ibu <i>Post Partum State Anxiety</i>	63
Tabel 5.1 Jadwal Pelayanan di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya	73
Tabel 5.2 Jadwal Pelayanan Puskesmas Dupak Surabaya	74
Tabel 5.3 Distribusi Data Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum di wilayah kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak	85
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Skor Kecemasan Pre-Test dan Post-Test dengan Shapiro Wilk	86
Tabel 5.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Paried T-test</i>	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Usapan lembut pada tangan.....	14
Gambar 2.2	Usapan lembut pada leher	14
Gambar 2.3	Usapan lembut turun ke bahu	14
Gambar 2.4	Usapan lembut pada tulang ekor	15
Gambar 2.5	Usapan lembut dengan membentuk huruf V terbalik.....	15
Gambar 2.6	Usapan dilanjutkan ke area bahu.....	15
Gambar 2.7	Usapan lembut dilanjutkan ke tulang ekor	15
Gambar 2.8	Menancapkan kabel <i>diffuser</i>	22
Gambar 2.9	Menuangkan tetesan minyak <i>esensial oil</i> kedalam <i>diffuser</i>	23
Gambar 2.10	Mengatur uap.....	23
Gambar 2.11	Rentang Respon Kecemasan	28
Gambar 3.1	Kerangka Teori Pengaruh Pijat <i>Endorphin</i> dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu <i>Post Partum</i>	46
Gambar 4. 1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pijat Endorphin dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum.....	57
Gambar 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Duku dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025.....	75
Gambar 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Duku dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	76
Gambar 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Duku dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	77
Gambar 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Duku dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	78

Gambar 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	79
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	80
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Kehamilan Yang Direncanakan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	81
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Proses Melahirkan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	82
Gambar 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Anak Setelah Melahirkan Adakah Perawatan Khusus di NICU di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	83
Gambar 5.10	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya Pada Bulan April-Mei 2025	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden	127
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	129
Lampiran 3. Lembar Data Demografi Responden	130
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP).....	132
Lampiran 5. Kuesioner Kecemasan STAI-S	136
Lampiran 6. Lembar Observasi Hasil Kuesioner	137
Lampiran 7. Agenda Kegiatan.....	138
Lampiran 8. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas	141
Lampiran 9. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya.....	143
Lampiran 10 Surat Perijinan Penelitian di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya.....	145
Lampiran 11 Surat Perijinan Penelitian di Puskesmas Dupak Surabaya	146
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner STAI-S	147
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas Kuesioner Kecemasan	151
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik Paired Sample T-Test	152
Lampiran 15 Tabulasi Data Penelitian	153
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian	154

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

ARTIKEL PENELITIAN.....	155
HALAMAN PERSETUJUAN.....	156
DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN	156
ABSTRAK	157
ABSTRACT.....	158
PENDAHULUAN	159
METODE PENELITIAN.....	161
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	161
SIMPULAN DAN SARAN	168
KEPUSTAKAAN	168
BIODATA PENULIS	172

ABSTRAK

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN IBU POST PARTUM

Oleh : Florensia Sindy Agustin

Masa nifas atau masa *post partum* merupakan periode setelah melahirkan, dimana tubuh ibu mengalami pemulihan dan penyesuaian setelah kehamilan dan persalinan. Pada fase ini proses adaptasi dan perubahan hormonal dapat mempengaruhi psikologis ibu seperti kecemasan. Terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu *post partum* antara lain pijat *endorphin* dan aromaterapi lemon. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh pijat *endorphin* dan aromaterapi lemon terhadap kecemasan ibu *post partum*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi kombinasi pijat *endorphin* dan aromaterapi lemon, sedangkan variabel dependennya adalah kecemasan. Desain penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini sebanyak 52 ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Tembok Dukuh dan Puskesmas Dupak Surabaya dengan sampel sebanyak 30 responden melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi pijat *endorphin* dan aromaterapi merupakan intervensi nonfarmakologis yang dilakukan melalui pijatan lembut untuk merangsang hormon endorfin dan inhalasi aroma lemon guna menenangkan sistem saraf, sehingga efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner STAI-S (*state-trait anxiety inventory-state*). Analisis data menggunakan uji *Paired T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar $60,80 \pm 8,21$ dan *post-test* sebesar $44,7 \pm 4,78$ dan terdapat selisih penurunan rata-rata kecemasan sebesar $16,7 \pm 5,78$. Uji statistik *Paired Sample T-test* menunjukkan hasil $p < \alpha$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh Pijat *Endorphin* dan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Ibu *Post Partum*. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi pijat *endorphin* dan aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan kecemasan, karena mampu merangsang sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon relaksasi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam mendukung kesehatan mental ibu *post partum*.

Kata Kunci : Kecemasan, Ibu *Post Partum*, Pijat *Endorphin*, Aromaterapi Lemon

ABSTRACT

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE AND LEMON AROMATHERAPY ON POST-PARTUM MOTHERS' ANXIETY

By: Florensia Sindy Agustin

The postpartum period is the period after childbirth, during which the mother's body recovers and adjusts after pregnancy and childbirth. This phase of adaptation and hormonal changes can affect the mother's psychological state, such as anxiety. Non-pharmacological therapies that can reduce anxiety in postpartum mothers include endorphin massage and lemon aromatherapy. This study aims to prove the effect of endorphin massage and lemon aromatherapy on postpartum maternal anxiety. The independent variable in this study is the combined intervention of endorphin massage and lemon aromatherapy, while the dependent variable is anxiety. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The study population was 52 postpartum mothers in the Tembok Dukuh Community Health Center and Dupak Community Health Center in Surabaya, with a sample of 30 respondents using a purposive sampling technique. The endorphin massage and aromatherapy intervention is a non-pharmacological intervention carried out through gentle massage to stimulate endorphins and inhalation of lemon aroma to calm the nervous system, thus effectively reducing anxiety and increasing relaxation. The instrument in this study used the STAI-S (state-trait anxiety inventory-state) questionnaire. Data analysis used Paired T-Test. The results showed an average pre-test of 60.80 ± 8.21 and a post-test of 44.7 ± 4.78 and there was a difference in the average decrease in anxiety of 16.7 ± 5.78 . The Paired Sample T-test statistical test showed $p < \alpha$ ($\alpha < 0.05$) which means there is an effect of Endorphin Massage and Lemon Aromatherapy on Postpartum Mothers' Anxiety. This finding shows that the combination of endorphin massage and lemon aromatherapy is effective in reducing anxiety, because it can stimulate the parasympathetic nervous system and increase the release of relaxation hormones. This intervention can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is safe and easy to implement in supporting the mental health of postpartum mothers.

Keywords: *Anxiety, Postpartum Mothers, Endorphin Massage, Lemon Aromatherapy*