
MANAJEMEN FISIOTERAPI PENGARUH MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN: *LITERATURE REVIEW*

Mozaky Ramadhan Putra Aria¹, Katon Galih Wicaksono², Dini Nur Alpiyah³

¹ Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; 022311018@student.binawan.ac.id

² Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; 022311004@student.binawan.ac.id

³ Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan; dininuralviah@gmail.com

Number telp: 082312746589,085715384374

Abstract

Kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi pada semua rentang usia dengan prevalensi 3,7% di Indonesia. Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis. Kecemasan dapat mempengaruhi kehidupan individu. Intervensi Massage merupakan salah satu cara untuk rileksasi karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi Massage terhadap penurunan kecemasan Berlebihan. Penelitian *literature review* dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di database seperti *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *Pubmed*. Didapat 6 jurnal yang memenuhi kriteria dan menyatakan bahwa intervensi Massage menunjukkan efek yang signifikan terhadap penurunan kecemasan berlebihan. Dapat disimpulkan bahwa intervensi Massage sangat efektif dalam mengurangi penurunan tingkat kecemasan berlebihan.

Keywords

Kecemasan;massage;Efektif

Corresponding Author

First name Last name

Affiliation, Country; e-mail@e-mail.com

1. INTRODUCTION

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) menjadi gangguan mental paling umum di antara remaja 10-17 tahun di Indonesia (sekitar 3,7%). pada banyak orang dengan kecemasan atau stress psikososial dapat meningkatkan tekanan darah. Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Kecemasan dapat diekspresikan melalui respon fisiologis, yaitu tubuh memberi respon dengan mengaktifkan sistem saraf otonom (simpatis maupun parasimpatis). Sistem saraf simpatis akan mengaktifkan respon tubuh, sedangkan saraf parasimpatis akan meminimalkan respon tubuh. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah fight or flight (reaksi fisik tubuh terhadap



ancaman dari luar), bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin. Yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat atau hipertensi. (Rini, 2020)

anxiety adalah salah satu gejala psikologi yang indetik dengan perasaan negatif. Kecemasan olahraga menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak di kehendaki akan terjadi. Hal yang di kehendaki misalnya ketegangan sebelum bertanding dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordinasi. Dengan demikian perlu pemberian massage sebelum pertandingan agar pemanin lebih tenang dan tidak tegang sehingga Sport massage merupakan salah satu alternatif untuk membuat pemain merasa rileks, tenang, menurunkan kecemasan dan mempercepat aliran peredaran darah. (Musrifin & Bausad, 2021)

Kecemasan pada ibu hamil merupakan permasalahan psikologis dan reaksi emosional, rasa kekhawatiran, perkembangan janin, keberlangungan kehamilan, persalinan, setelah persalinan dan persiapan peran baru menjadi ibu. Kecemasan yang berlanjut saat menghadapi persalinan akan berakibat sulitnya dan lamanya persalinan serta beresiko untuk kematian ibu dan janinnya. Prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan negara berkembang sekitar 20% (Biaggi A. C. P. P. 2015).

Hand massage merupakan pijat sederhana yang nyaman, dilakukan dengan santai khususnya untuk orang yang mengalami stress, mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan pribadi dengan orang lain, hand massage ini dapat berguna untuak mengurangi rasa sakit karena memiliki efek relaksasi dan mengurangi kecemasan. Aromaterapi dan hand massage dapat membantu mengurangi behavioural and psychological symptoms of dementia (BPSD). Pada penelitian tersebut melakukan kombinasi antara aromaterapi dengan hand massagae untuk menilai perilaku pada pasien demensia. Hasil dari penelitian tersebut tidak mengidentifikasi perbaikan signifikan dalam perilaku agresif orang dengan demensia yang menerima aromaterapi atau yang tidak menerima aromaterapi dalam kombinasi dengan hand massage. (Rini, 2020)

Aromaterapi dapat memberikan efek menenangkan. Aromaterapi lavender memberikan tindakan langsung pada triptofan dan dapat membantu respon relaksasi sehingga dapat memperbaiki tekanan darah, nadi dan respirasi rate. Hand massage merupakan Sentuhan terapeutik yang dapat mengurangi kadar kortisol pada indikator stress dan kecemasan, dan tanda-tanda vital. Manfaat pijat aromaterapi dikaitkan dengan efek ganda dari inhalasi dan sentuhan. Pijat aromaterapi membuktikan bahwa saat dilakukan pijat penyerapan minyak esensial terjadi melalui kulit kemudian sinyal dikirimkan untuk memperbaiki mood dengan mempromosikan pelepasan neurotransmitter

termasuk encephaline, endorphin, serotonin. (Rini, 2020)

Pijat aromaterapi melibatkan penggunaan minyak esensial dalam kombinasi dengan hand massage dapat mengurangi kecemasan dan depresi, Selain itu pijat aromaterapi dapat memberikan manfaat pada beberapa kondisi seperti laporan yang diterbitkan di Cochrane Database of Systematic Review pada tahun 2016 mengevaluasi efek pemijatan dengan atau tanpa aromaterapi untuk menghilangkan gejala depresi pada penderita kanker. Studi tersebut menunjukkan bahwa adanya manfaat efek pijat terhadap depresi, gangguan mood, tekanan psikologis, mual kelelahan, gejala fisik atau kualitas hidup bila dibandingkan dengan tanpa pijatan(12) saat membandingkan aromaterapi inhalasi dengan metode pijat, ditemukan bahwa pijat aromaterapi lebih banyak memberikan efek positif daripada hanya menggunakan aromaterapi inhalasi. (Rini, 2020)

Massage sebenarnya ada berbagai macam tetapi yang paling dikenal adalah Sport Massage. Sport massage adalah manipulasi dengan menggunakan tangan, untuk menstimulasi, merelaksasi serta mengurangi ketegangan, dan kelelahan pada atlet maupun pemain yang telah melakukan kegiatan olahraga. Sport massage dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (professional dan amatir) tapi juga oleh mereka yang memiliki aktivitas non olahraga tetapi banyak memforsir kerja tubuh, misalnya ibu yang sering menggendong anak yang masih kecil dan pekerja kantor yang sering kali duduk di depan komputer dalam waktu yang lama. Sport massage berpengaruh menurunkan kecemasan, melancarkan peredaran darah, massage merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang diterapkan pada tubuh manusia untuk menimbulkan rasa tenang, nyaman, rileks, dan mengurangi rasa sakit. (Musrifin & Bausad, 2021)

Sport massage memiliki macam- macam manipulasi dan pengaruhnya. Manipulasi atau pegangan yang dilakukan oleh seorang masseur dilakukan dengan tekanan yang cukup disesuaikan dengan kondisi pasien dan penuh perasaan sehingga mendatangkan rasa nyaman pada pasien yang bersangkutan (Joesoef Roepajadi, 2009:6). Dilihat dari urutan teknik manipulasinya sport massage dimulai dari effleurage, patrissage, friction, shaking, tapotement, walken, vibration, skin rolling, stroking. Dilihat dari jenis manipulasinya sport massage ini mempunyai manfaat terhadap tubuh, Karena merupakan massage relaksasi maka diharapkan mampu menurunkan kecemasan olahraga seseorang saat bertanding. (Musrifin & Bausad, 2021)

Massage merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. (Arianti & Restipa, 2019)

Endorfin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. (Arianti & Restipa, 2019)

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi massage dengan harapan penanganan tersebut bisa di terapkan di Lingkungan sekitar. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efektivitas intervensi Massage terhadap penurunan tingkat kecemasan berdasarkan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya.

2. METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*. *Literature review* merupakan sebuah metodologi penelitian dengan mengintegrasikan temuan dan perspektif dari banyak temuan empiris agar dapat menjawab pertanyaan suatu penelitian. *Literature review* memberikan dasar untuk membangun model atau teori konseptual baru, dan dapat bermanfaat ketika bertujuan untuk memetakan pengembangan bidang penelitian tertentu dari waktu ke waktu (Snyder, 2019)

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: (P=Populasi) pasien dengan Keluhan kecemasan, (I=Intervensi) Massage, (C=*Comparison*) tidak ada pembandingan, (O=*Outcome*) intervensi berbasis Massage dapat meningkatkan relaksasi pada pasien.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria berikut (i) penelitian dengan desain penelitian, quasi eksperimental dan Eksperiment, (ii) artikel yang membahas efektivitas intervensi Massage terhadap kecemasan berlebihan terbitan tahun 2014-2024, (iii) pasien dengan rentang usia 18 - 55 tahun, (iv) intervensi Massage (*Hand massage, sport massage, endorphan massage, Reflexology Massage, Massage Therapy*), (v) dibandingkan dengan tanpa intervensi massage, (vi) artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan bahasa indonesia.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review*, (ii) populasi dengan gangguan kognisi atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi intervensi, (iii) subjek menolak untuk berpartisipasi, (iv) semua hasil lain yang tidak terkait dengan fungsional.

Pencarian literature dilakukan dengan menggunakan *database* jurnal seperti *Google Scholar*, Penulis menggunakan kata kunci "*Kecemasan*" dan "*Down Massage*". Pencarian literatur di *database Google*. Jurnal penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Untuk mengatasi bias penelitian maka penulis akan menerima setiap pengaruh intervensi dari

setiap artikel baik adanya pengaruh ataupun tidak terhadap sampel penelitian. Untuk sintesis data penulis melakukan rangkuman artikel berdasarkan subjek penelitian, umur dan tipe intervensi yang diberikan (frekuensi, tipe intervensi dan durasi), efektivitas intervensi serta alat pengukurannya dan kesimpulan.

Instrumen penelitian menggunakan:

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) : salah satu skala yang paling sering digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan. Skala Hars menggunakan serangkaian pertanyaan dengan jawaban yang harus diisi oleh pasien sesuai dengan kondisi yang dirasakan oleh pasien tersebut. Jawaban yang diberikan merupakan skala (angka) 0, 1, 2, 3, atau 4 yang menunjukkan tingkat gangguan dan setelah pasien menjawab sesuai apa yang dirasakannya, maka hasilnya dapat dihitung dengan menjumlahkan total skor yang didapat dari setiap soal (pernyataan).

Zung self-rating Anxiety Scale (ZSAS) : alat penilaian psikologis yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Dikembangkan oleh Dr. William WK Zung pada tahun 1971, skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan pada individu. Skala ini terdiri dari 20 item, yang masing-masing diberi skor pada skala empat poin mulai dari "tidak ada atau sedikit waktu" hingga "sebagian besar atau sepanjang waktu." Kuesioner yang diisi sendiri ini digunakan dalam pengaturan klinis dan penelitian untuk mengevaluasi keberadaan dan intensitas gejala kecemasan. SAS dirancang agar sederhana dan mudah dipahami, sehingga individu dapat menyelesaikannya tanpa perlu pengawasan profesional.

Beck Anxiety Inventory : Beck Anxiety Inventory (BAI) diciptakan oleh Aaron T. Beck dan rekan-rekannya, dan merupakan kuesioner laporan diri pilihan ganda berisi 21 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan dan keberadaan kecemasan pada anak-anak maupun orang dewasa. Pertanyaan-pertanyaan dalam Beck Anxiety Inventory mengukur gejala-gejala kecemasan yang umum, dan meminta subjek untuk menentukan keberadaan, ketidakhadiran, atau tingkat keparahan gejala-gejala mereka dalam sebulan terakhir. Inventaris kecemasan Beck dirancang sebagai "inventaris untuk mengukur kecemasan klinis" dan merupakan salah satu dari sedikit skala yang menghilangkan sepenuhnya fitur depresi dan kecemasan yang tumpang tindih

Kurtzke Expanded Disability : Skala Status Disabilitas Kurtzke (DSS) dikembangkan oleh Dr. John Kurtzke pada tahun 1950-an untuk mengukur status disabilitas orang-orang dengan MS. Tujuannya adalah untuk menciptakan pendekatan objektif guna mengukur tingkat fungsi yang

dapat digunakan secara luas oleh penyedia layanan kesehatan yang mendiagnosis MS. Skala tersebut dimodifikasi beberapa kali agar lebih akurat mencerminkan tingkat disabilitas yang diamati secara klinis. Skala tersebut berganti nama menjadi Skala Status Disabilitas Kurtzke yang Diperluas (EDSS). EDSS memberikan skor total pada skala yang berkisar dari 0 hingga 10. Tingkat pertama 1,0 hingga 4,5 merujuk pada orang-orang dengan tingkat kemampuan ambulasi yang tinggi dan tingkat berikutnya 5,0 hingga 9,5 merujuk pada hilangnya kemampuan ambulasi.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Dari 10 jurnal yang didapat hanya 6 jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan *screening*, *eligibility* dan *inclusion*. Intervensi *Massage* banyak digunakan sebagai metode penanganan yang efektif untuk kondisi Kecemasan Berlebihan. Berdasarkan artikel yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa intervensi *Massage* memberikan hasil yang cukup signifikan dalam Kondisi Kecemasan Berlebihan.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Grup* dan *Control Group*

Reviewer	Participation		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group	Control group	Experimental group	Control group			
(Rini, 2020)	n= 10 <55 tahun n= 7 >55 tahun	n= 3 <55 tahun n= 14 >55 tahun	Hand Massage + Aromatherapy	Hand Massage	HARS	p=0,000 <0,05	Quasi Eksperimen t
(Musrifin & Bausad, 2021)	-	n= 10	Sport Massage	Sport Massage	angket tentang komponen kecemasan olahraga	t hitung > t tabel (8,476 > 1,833)	Eksperimen t
(Rahayu et al., 2018)	n=13	n=13	Massage Endorphin	Massage Endorphin	Zung Self- Rating Anxiety Scale (ZSAS)	p = 0.001	Quasi Eksperimen t
(Bahrami et al., 2020)	n= 45 65 tahun	n= 45 65 tahun	Reflexology Massage + Aromatherapy Massage	Reflexology Massage	HADS-A	p = 0,001	RCT
(Mardika Sari Puspita, 2024)	-	n= 24 20 - 40 tahun	Massage Therapy	Massage Therapy	Beck Anxiety Inventory, Kurtzke Expanded Disability	p=0,000 <0,05	Quasi Eksperimen t
(Arianti & Restipa, 2019)	n= 15 19 - 31 tahun	n= 15 18 - 32 tahun	Massage Endorphine	Massage Endorphin	alat endorphin	p= 0,041 (p<0,05)	Quasi Eksperimen t

Berdasarkan studi literatur review, penulis menemukan bahwa dari 214 hasil sampel rata-rata didominasi dengan usia $\geq 18-55$ tahun. Dari banyaknya literatur yang ditemukan, kebanyakan literatur menggunakan desain penelitian Eksperiment, Quasy Eksperiment, dan RCT dan measurement JTHFT, HARS, angket tentang kompnen kecemasan olahraga, ZSAS, HADS-A, Beck Anxiety Invetory dengan $p < 0.05$ dan $p < 0,001$. *Experimental group* dengan menggunakan intervensi berbasis *Massage* sedangkan *control group* diberikan intervensi *Massage*.

Tabel 2. Dosis Neurodevelopment Treatment

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa jenis *Massage* yang dapat

NO	Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
			Frekuensi	Type	Time	
1	(Rini, 2020)	Aromaterapi dan hand massage dapat membantu mengurangi behavioural and psychological symptoms of dementia (BPSD).	-	Hand Massage	30 min	-
2	(Musrifin & Bausad, 2021)	sport massage dimulai dari effleurage, patrissage, friction, shaking, tapotement, walken, vibration, skin rolling, stroking.	3 kali/minggu	Sport Massage	-	6 minggu
3	(Rahayu et al., 2018)	Teknik endorphine massage membantu memberikan rasa tenang dan nyaman baik disaat mendekati persalinan maupun proses persalinan akan berlangsung	-	Massage Endorphin	30 min	-
4	(Bahrami et al., 2020)	she provided effleurage movements, moderate circular pressing movements around the ankle	3 kali/minggu	Reflexology Massage	20 min	12 minggu
5	(Mardika Sari Puspita, 2024)	This treatment helps to relieve stress and muscle tension and pain due to injuries and speeds up the recovery of acute and chronic disorders.	2 kali/minggu	Massage Therapy	15 min	1 minggu
6	(Arianti & Restipa, 2019)	Teknik endorphine massage membantu memberikan rasa tenang dan nyaman baik disaat mendekati persalinan maupun proses persalinan akan berlangsung	-	Massage Endorphine	-	5 bulan

diaplikasikan pada individu dengan Kecemasan berlebihan seperti Hand Massage, Sport Massage, Massage Endorphin, Reflexology Massage, Massage Therapy dikombinasikan standar terapi dengan Frekuensi 2-3 kali/minggu dan durasi 15-30 menit selama 1 minggu -3 bulan.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group Experiment		Control Group		Significant
		Pre	Pos	Pre	Post	
(Rini, 2020)	Hars	-	-	8,88 2,47	7,35 1,99	p<0,0001
(Musrifin & Bausad, 2021)	angket tentang komponen kecemasan olahraga	-	-	62,1	33,4	t hitung > t tabel (8,476 > 1,833)
(Rahayu et al., 2018)	Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)	65,4 1,85	59,9 1,75	62,2 2,77	59,5 2,60	p = 0.001
(Bahrami et al., 2020)	HADS-A	-	-	13,77 4,39	8,53 3,70	p = 0.001
(Mardika Sari Puspita, 2024)	Beck Anxiety Inventory, Kurtzke Expanded Disability	-	-	-	-	p=0,000 <0,05
(Arianti & Restipa, 2019)	Alat Endorphin	0,067	0,724	0,267	0,458	0,003 (p<0,05)

Berdasarkan tabel diatas, ketika dibandingkan kelompok Intervensi, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang lebih baik dan signifikan dengan intervensi massage

Discussion

Massage menghasilkan hormon tiroksin yang bertujuan untuk memperlancar metabolisme tubuh. Hormon tiroksin didapat dari teknik gerakan effleurage dan tapotement. Hormon adrenalin juga dihasilkan oleh massage dengan menggunakan teknik tapotement yang bertujuan merangsang saraf simpatis untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endrofin yang berfungsi sebagai penenang

Dari 6 penelitian yang dievaluasi dalam literature review ini, berbagai jenis *Massage* digunakan untuk mengatasi *Kecemasan Berlebihan*. Dalam literature review ini, remaja sampai Lansia memiliki partisipan yang lebih banyak dari orang Anak-anak. enam jurnal penelitian melibatkan populasi Lansia. Dibandingkan dengan anak - anak, Lansia lebih membutuhkan penanganan yang memotivasi. Mereka biasanya tidak dapat berkoordinasi secara baik dengan para terapis karena

kecemasan.

Pada kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan dikarenakan terpapar oleh stresor positif yakni kombinasi aromaterapi lavender dan hand massage, sehingga menimbulkan stress respon yang adaptif. Sehingga dengan adanya penurunan kecemasan pada pasien hipertensi maka akan mengakibatkan penurunan kadar kortisol. Sedangkan pada kelompok kontrol masih terdapat respon yang tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan, dikarenakan kelompok kontrol tidak memperoleh stresor positif sehingga pembentukan stress perception yang kurang. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa hand massage dapat menurunkan kecemasan. (Rini, 2020)

Kombinasi aromaterapi lavender dan hand massage memberikan efek menenangkan pada saat dilakukan pemijatan di ikuti dengan penyerapan di kulit yang mempengaruhi triptofan dan dapat membatu respon relaksasi sehingga dapat memperbaiki tekana darah. (Rini, 2020)

Hasil uji paired t tes kelompok intervensi yaitu $p=0,000 < 0,05$ hal ini berarti bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan hand massage yang diberikan berpengaruh secara bermakna terhadap kecemasan pasien hipertensi. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan hand massage pada variabel kecemasan. (Rini, 2020)

setelah melakukan penghitungan data kecemasan olahraga pada atlet futsal UNDIKMA maka peneliti dapat mengetahui bahwasanya pemberian sport massage pada pemain futsal setelah latihan dapat menurunkan kecemasan olahraga. Dari data di atas juga kita dapat mengetahui bahwa dari 9 atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada tes awal, pada tes kedua tingkat kecemasan olahraga berkurang setelah diberikan sport massage. Hal ini dapat dijadikan tolak ukur sport massage memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan kecemasan olahraga. (Musrifin & Bausad, 2021)

Kecemasan dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relative lama dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga kompetitif dan juga bisa disebut stress kompetitif. (Musrifin & Bausad, 2021)

Massage endorphine adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil maupun ibu pasca salin. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. (Rahayu et al., 2018)

Massage merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi

kecemasan yang ibu rasakan. kecemasan ibu pasca persalinan dapat menghambat keluarnya colostrum, bahkan bisa juga berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi. (Rahayu et al., 2018)

sebagian besar responden pada kelompok perlakuan dari 69% yang mengalami kecemasan sedang, setelah adanya intervensi massage endorphin 61,5% tidak cemas. Kecemasan keadaan atau mood seseorang yang ditandai dengan ketegangan fisik dan adanya keawatiran terhadap hal-hal tertentu. Seseorang yang berada pada kondisi cemas akan mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. (Rahayu et al., 2018)

menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada ibu sebelum dan sesudah massage endorphin oleh suami dengan skor rerata dari 65,4 turun menjadi 59,9. Suami mempunyai peran yang sangat penting dalam mensupport ibu selama proses menyusui. Dukungan yang kuat akan meningkatkan rasa percaya diri ibu sehingga kecemasan akan berkurang bahkan menjadi tidak cemas. (Rahayu et al., 2018)

Para wanita yang lebih tua dengan kecemasan dan depresi menunjukkan peningkatan psikologis yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi. Pijat refleksi memiliki efek yang besar dalam mengurangi kecemasan dan depresi karena meningkatkan suplai darah, meningkatkan respons penyembuhan dalam tubuh dan meredakan ketegangan dengan menginduksi efek relaksasi pada sistem saraf otonom (Bahrami et al., 2020)

Perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat kecemasan dilaporkan antara kelompok ($F = 7.70, p = 0.001$). Perbandingan berpasangan antara kelompok menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$). (Bahrami et al., 2020)

Penelitian ini juga mendukung efek pijat aromaterapi dalam mengurangi kecemasan. Demikian pula, Graham. menemukan bahwa pemberian minyak aromaterapi mengurangi kecemasan melalui pemijatan lebih besar daripada penghirupan. Minyak atsiri dapat menstimulasi sistem penciuman dan meningkatkan relaksasi. (Bahrami et al., 2020)

Menurut penelitian ini, pijat refleksi dan pijat aromaterapi memiliki efek positif terhadap kecemasan dan depresi pada wanita lansia yang dirawat di CCU. Namun, pijat refleksi memiliki efek yang lebih besar dalam meringankan gejala psikologis pada wanita lanjut usia. (Bahrami et al., 2020)

Pijat digunakan secara luas di semua budaya untuk membantu Anda merasa sangat rileks dan mengurangi kecemasan. Manfaat mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati dengan pijat mungkin terkait dengan perubahan aktivitas EEG, menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang secara otomatis membuat tubuh dan otak menjadi rileks dari stres.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat tekanan sedang lebih efektif daripada pijat tekanan rendah untuk mengurangi rasa sakit yang terkait dengan berbagai masalah medis, termasuk

fibromyalgia dan artritis reumatoid. Pijat tekanan sedang juga meningkatkan perhatian dan meningkatkan respons sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan aktivitas sel pembunuh alami. (Mardika Sari Puspita, 2024)

hasil penelitian menunjukkan bahwa delapan sesi pijat memiliki efek yang signifikan pada skala depresi, kecemasan dan stres pada kelompok eksperimen dan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, menurut perbandingan perbedaan rata-rata, pijat memiliki efek terbesar pada stres dan secara signifikan mengurangi stres. Setelah stres, pijat memiliki efek terbesar pada kecemasan pegulat dan kemudian depresi. Kondisi fisik dan terutama mental memiliki dampak yang besar terhadap kesuksesan dan performa mereka. (Mardika Sari Puspita, 2024)

Berdasarkan hipotesis ketiga, terdapat perbedaan efektivitas terapi pijat dan pelatihan mindfulness terhadap gejala depresi, kecemasan dan tingkat disabilitas pada wanita dengan multiple sclerosis. Dengan menyesuaikan skor pre-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi pijat dan pelatihan mindfulness dalam hal variabel kecemasan pada fase post-test dengan tingkat signifikansi 0.000 ($F(1, 11) = 35.334$). (Mardika Sari Puspita, 2024)

Dengan kata lain, pelatihan mindfulness dan terapi pijat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gejala kecemasan pada wanita dengan multiple sclerosis dan pengaruhnya sebesar 76%. Dengan menyesuaikan skor pre-test, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi pijat dan mindfulness dalam hal variabel depresi pada fase post-test dengan tingkat signifikansi 0.004 ($F(1, 11) = 12.675$), (Mardika Sari Puspita, 2024)

Peneliti melakukan uji normalitas tingkat kecemasan pada kelompok kontrol data sebelum memperoleh nilai $p=0,200$ ($p>0,05$) serta uji normalitas pada data sesudah dan memperoleh nilai $p=0,730$ ($p>0,05$). Berdasarkan nilai p yang diperoleh menunjukkan data berdistribusi normal karena nilai p lebih dari 0,05 ($p>0,05$) sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji paired sampel T-test. Berdasarkan uji ttest yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan p value 0,041 ($p<0,05$) sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya terdapat tingkat kecemasan yang bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberi endorphine massage. (Arianti & Restipa, 2019)

Berdasarkan hal ini adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan endorphine massage. Tingkat kecemasan ibu primigravida pada kala 1 sebagian besar berada pada tingkat kecemasan berat. Setelah pemberian endorphine massage terjadi penurunan tingkat kecemasan. Hal ini sesuai dengan manfaat dari endorphine massage yakni mengatasi kecemasan dan mengurangi nyeri waktu persalinan dengan cara penatalaksanaan non farmakologi. (Arianti & Restipa, 2019)

1. CONCLUSION

Maasage merupakan teknik pijatan yang sasaran utama yaitu sirkulasi darah dan limfe.

massage bertujuan untuk memulihkan kelelahan dan mendapatkan kebugaran.

Hasil studi yang dianalisis dalam tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa pengaruh massage dapat menurunkan kecemasan berlebihan. Ketersediaan publikasi saat ini dan heterogenitas studi yang tersedia membuat analisis tidak spesifik pada suatu populasi dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

REFERENCES

Journal Article

- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
- Bahrami, T., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S. D., & Vaismoradi, M. (2020). Reflexology versus Aromatherapy Massage for Relieving Anxiety and Depression in Hospitalized Older Women : A Randomized Clinical Trial. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1), 610–619.
- Mardika Sari Puspita. (2024). Original Research Original Research Original Research. *SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5 (2) 446-, 446–455.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 183–189. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2012>
- Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3732>
- Rini, R. A. pramesti. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.33846/sf11217>