

Edukasi Massage Endorphin untuk Mengatasi Rasa Nyeri dan Kecemasan pada Ibu Hamil di Desa Medayu

Daimatus Sholikhah¹, Sebrianti Angelica Toding², Eti Salafas³, Cahyaningrum⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Progam Sarjana,
daimatussholikhah734@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Progam Sarjana, sebriantiangelica@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Progam Sarjana, etisalafas.unw@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondenst Email : daimatussholikhah734@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords: Massage
Endorphine,
Anxiety, Pain

Kata Kunci: Massage
Endorphine,
Kecemasan, Nyeri

Abstract

Pregnant women who experience pain will mostly feel anxious, especially since the opening process is long and the baby is not born. Endorphin massage is a light massage therapy that can stimulate the body to release endorphin compounds that can help relieve pain and cause a sense of comfort, so that it can overcome anxiety during the delivery process. The goal after efforts to increase knowledge is expected to increase the knowledge of pregnant women in Medayu Village, Suruh District, Semarang Regency in overcoming pain and anxiety during childbirth. The method of implementation is with lectures and demonstrations. The media used are video and power point. The results obtained before being given health education about endorphin massage were 40%, the average result after being given health education about endorphin massage increased to 90%. Pregnant women have good knowledge of how to reduce pain and anxiety during childbirth. The conclusion of the activity was carried out smoothly and received a good response from the participants. Participants can find out about how to reduce pain and anxiety during childbirth by doing endorphin massage in Medayu Village, Suruh District, Semarang Regency.

Abstrak

Ibu bersalin yang mengalami nyeri sebagian besar akan merasa cemas, apalagi proses pembukaan yang lama dan bayi tidak kunjung lahir. Endorphin massage merupakan terapi pijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang bisa membantu pereda rasa sakit dan menimbulkan rasa nyaman, sehingga dapat mengatasi rasa cemas pada saat proses persalinan. Tujuan setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Medayu Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang dalam mengatasi nyeri dan kecemasan saat persalinan nanti. Metode

pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu video dan power point. Hasil yang didapat sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang massage endorphin sebanyak 40%, hasil rata-rata sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang massage endorphin meningkat menjadi 90%. ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik tentang cara mengurangi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan nanti. Kesimpulan kegiatan terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respon baik oleh peserta. Peserta dapat mengetahui tentang cara mengurangi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan melakukan endorphin massage di Desa Medayu Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan Masyarakat. Pada proses persalinan terjadi perpaduan pada proses fisik serta emosional untuk seorang Wanita. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam persalinan yaitu kecemasan pada ibu hamil dan takut dalam menghadapi persalinan (Depkes, 2017). Faktor psikologi yang sering terjadi pada ibu dalam proses persalinan dapat berupa kecemasan, seringkali Wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan terutama pada ibu primigravida (hamil pertama kali), kecemasan yang dirasakan akan muali meningkat pada kehamilan TM III, yang disebabkan oleh kekhawatiran akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir. Kecemasan dapat juga menyebabkan adanya perubahan fisik dan psikologis hal ini dapat dilihat dari meningkatnya denyut jantung, meningkatnya tekanan darah, bernafas cepat dan rasa kelelahan pada pasien (Wagiyo & Putrono Asuhan, 2016).

Dalam keadaan cemas tubuh ibu hamil akan memproduksi hormone kortisol secara berlebihan yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah serta emosional yang kurang stabil melalui pembuluh darah dan akan sampai ke plasenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi asfiksia pada bayi dan mempersulit proses persalinan dan dapat meningkatkan lamanya persalinan yang nantinya bisa mengakibatkan kematian pada bayi atau pada ibunya sendiri (Sukmaningtyas, W., & Windiarti, 2017). Apabila ibu tetap merasakan kecemasan maka dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis dilakukan dengan menggunakan *Hypnobirthing*, Akupuntur, Akupresure, dan *massase* (Anik, 2010). Salah satu contoh terapi komplementer dengan *massase* yang mampu digunakan dalam menurunkan kecemasan untuk ibu hamil yaitu dengan *Endorphin massase*. *Endorphin massase* adalah salah satu Teknik terapi sentuhan atau pijatan ringan yang sangat bermanfaat untuk ibu hamil, sewaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini mampu membuat tubuh yang dapat mengeluarkan senyawa *endorphin* yang berfungsi dalam menurunkan rasa nyeri atau sakit dan mampu menghasilkan rasa nyaman (Kuswandi, 2014).

Massase merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa Lelah pada tubuh, memperbaiki sairkulasi darah, memicu tubuh dalam mengeluarkan racun dan menambah Kesehatan psikis. Tekhnik masase membantui ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan (Sukmaningtyas, W., & Windiarti, 2017)

Ibu hamil di Desa Medayu banyak yang mengeluhkan merasa cemas dan berbagai nyeri selama kehamilan, serta banyak ibu dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa massage endorphine yang berguna untuk mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan ibu hamil. Di Desa Medayu belum pernah diadakan pemberian materi ataupun kegiatan yang bisa membantu untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kegiatan ini akan melakukan pemberian materi tentang massage endorphine dan juga melakukan gerakan massage endorphine yang berguna untuk membantu ibu mengurangi kecemasan dan nyeri pada ibu hamil.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bidan koordinasi wilayah kerja UPTD Puskesmas Suruh, didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil di desa medayu berjumlah 17 orang ibu hamil. Ibu hamil di Desa Medayu banyak yang mengeluhkan merasa cemas dan berbagai nyeri selama kehamilan, serta banyak ibu dan kader kesehatan belum mengenal terapi komplementer berupa massage endorphine yang berguna untuk mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan ibu hamil dan belum pernah ada pelatihan massase endorphin untuk mengurangi rasa nyeri dan kecemasan, Sehingga kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa medayu dengan judul “ Edukasi Massage Endorphin Untuk Mengatasi Rasa Nyeri Dan Kecemasan Ibu Hamil TM III Di Desa Medayu”.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa pemberian materi dan pelatihan massage endorphine dengan kelompok Ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan dengan metode praktik pelaksanaan massage. Peserta dari kegiatan ini berjumlah 10 orang di Desa Medayu Kec Suruh Kab Semarang. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2024 di Desa Medayu Kec Suruh Kab Semarang. Pada sesi awal ibu hamil diminta untuk mengisi PreTest, Ibu hamil diberikan materi tentang massage endorphine, pengabdian melakukan pengaturan posisi pada ibu hamil, kemudian pengabdian memberikan sedikit penjelasan tentang massage endorphine yang akan dilakukan dengan memperagakan teknik massage endorphine terlebih dahulu. Setelah pengabdian memberikan contoh massage endorphine selanjutnya ibu hamil menirukan massage endorphine sesuai langkah-langkah yang telah dicontohkan, gerakan tersebut diulang beberapa kali sesuai urutannya, pada sesi terakhir ibu hamil mengisi Posttest yang telah dibagikan.



Gambar 1.1 Antusias ibu hamil dalam mendengarkan materi massage endorphin



Gambar 1.2 antusias ibu hamil pada saat mempraktikkan gerakan massage endorphin



Gambar 1.3 Antusias ibu dalam mengikuti kelas ibu hamil di Desa Medayu

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Senin, 10 Juni 2024 di desa Medayu Kec Suruh Kab Semarang yang diikuti oleh 10 ibu hamil TM I, TM II, TM III kegiatan dimulai dari jam 10.00 sampai selesai pelatihan, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Karakteristik Ibu Hamil di Desa Medayu

No	Usia Kehamilan	Jumlah	Presentase (%)
1	Trimester I	2	20%
2	Trimester II	4	40%
3	Trimester III	4	40%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 1.1 sebagian besar peserta ibu hamil di desa medayu Trimester II yaitu sebanyak 4 ibu hamil (40%) dan Trimester III yaitu sebanyak 4 ibu hamil (40%).

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari PreTest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu mengenai massage endorphin. Adapun hasil dari PreTest sebagai berikut : Menurut penelitian Meihartati (2018) bahwa terdapat pengaruh endorphin massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin dimana ibu bersalin yang di massage 20 menit dalam satu jam selama proses persalinan dapat mengurangi kecemasan ibu, karena dengan dilakukannya massage endorphin dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit saat proses persalinan. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah (Aprilia, 2010). Kontraindikasi dari massage endorphine menurut (Astuti, 2013). Masaage endorphine sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang sedang mengalami stress dan nyeri, seperti pada ibu hamil yang memasuki usia kehamilan 36 minggu. Pada usia ini, massage yang dilakukan dapat merangsang lepasnya hormon endorphine dan oksitosin yang dapat memicu kontraksi (Aprillia, 2010). Kontraindikasi dari massage endorphine menurut (Astuti, 2013). Kontraindikasi dari endorphine massage adalah adanya bengkak atau tumor, adanya hematoma atau memar, suhu panas pada kulit, adanya penyakit kulit, usia awal kehamilan atau belum aterm, ketuban pecah dini, kehamilan resiko tinggi, kelainan kontraksi uterus.

Tabel 1.2 Gambaran Pengetahuan ibu tentang massage endorphin sebelum diberikan Pendidikan kesehatan di Desa Mendayu

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	4	40%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	4	40%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel 1.2 sebagian besar ibu memiliki pengetahuan kurang tentang massage endorphin sebesar 40%, ibu yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 20%, dan sudah ada ibu dengan pengetahuan baik sebesar 40%. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai massage endorphin.

Berdasarkan hasil pengisian kuisisioner PreTest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu tentang massage endorphine hampir 40% ibu hamil tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan yang dapat diartikan bahwa para ibu hamil belum mengetahui tentang massage endorphine.

Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang massage endorphin sebagai berikut:

Tabel 1.3 Gambaran Pengetahuan ibu tentang massage endorphin setelah diberikan Pendidikan kesehatan di Desa Mendayu

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
1	baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	kurang	0	0%
total		10	100%

Berdasarkan tabel 1.3 terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang massage endorphin dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik sebesar 90% dan masih ada ibu dengan pengetahuan yang cukup sebesar 10% karena ada beberapa ibu yang sudah Lelah sehingga ibu tidak fokus untuk mengikuti pelatihan massage endorphin.

Adanya perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil setelah diberikan massage endorphine, hal ini sesuai dengan manfaat dari massage endorphin yakni mengatasi kecemasan dan mengurangi nyeri waktu persalinan dengan cara penatalaksanaan non farmakologi. Endorphine massage merupakan terapi sentuhan berupa pijatan ringan yang diberikan kepada ibu hamil dan saatnya melahirkan. Teknik massage membantu ibu hamil merasa nyaman, rileks, dan lebih segar selama proses persalinan (Sukmaningtyas et al., 2016). Endorphine massage sangat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu primigravida kala 1 dalam menghadapi persalinan karena mampu mengontrol diri individu ketika rasa ketidaknyamanan atau cemas, emosi labil yang disebabkan kecemasan (Rahayu et al., 2017). Peranan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan persiapan proses persalinan yang aman dan lancar yaitu salah satunya dengan diberikannya penyuluhan kesehatan tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan. Nyeri persalinan perlu dilakukan penanganan dan pengawasan, hal ini juga merupakan sebagai penentu apakah ibu dapat bersalin secara normal atau memerlukan suatu tindakan akibat dari nyeri yang sangat hebat. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan berbagai metode baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Oleh karena itu, semakin banyak ibu hamil mengerti cara mengatasi nyeri pada proses persalinan, maka ibu hamil akan dapat mempersiapkan persalinannya dengan senang dan tenang. Faktor pengetahuan sangat diperlukan untuk dapat melakukan suatu kegiatan yang berakibat positif kendirinya sendiri (Dwi A et al., 2021)

Simpulan dan Saran

Target dalam kegiatan masyarakat ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan. Hal ini sesuai dengan kebutuhan dari ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan terutama dalam mengatasi nyeri dan kecemasan saat persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan, evaluasi dan monitoring pada ibu-ibu hamil di kelas ibu hamil di Desa Medayu, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan endorphine massage, manfaat endorphine massage, dan cara massage endorphin. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test rata-rata ibu-ibu hamil masih memiliki pengetahuan kurang dan setelah diberikan penyuluhan maka menunjukkan adanya peningkatan dari hasil post test 90% ibu-ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang Endorphine Massage untuk mengatasi rasa nyeri dan kecemasan dalam persalinan. Manfaat serta dampak positif dari kegiatan ini, ibu-ibu hamil mengetahui tentang cara mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat mengembangkan penyuluhan kesehatan cara mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan metode lainnya

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini dapat terlaksana atas bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan, rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Cunningham, et al. 2013. Obstetri Williams Edisi 23 Volume 1. Jakarta : EGC
- Baiq Eka Putri Saudia, & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. I(October 2017), 23-29
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Journal of Health Sciences, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Irawati, A. (2018). Pengaruh Endorphin Masase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1–7. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Depkes. (2017). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. [Online]. Retrieved from <http://www.depkes.go.id>.
- Wagiyo & Putrono Asuhan. (2016). Keperawatan Antenatal, Intranatal & Bayi Baru Lahir “Fisiologis dan Patologis”. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2017). Efektifitas endorphin massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida. Ilmiah Kebidanan, 7(1),53-62.
- Kuswandi, L. (2014). Hipnobirthing A Gentle Way to Give Birth. Jakarta: Pustaka Bunda
- Rita Afni. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jawa Tengah: PT. Media Pustaka Indo.
- Hadi Susiarno. (2024). Tatalaksana Persalinan dan Bayi Baru Lahir Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.

- Rahayu, A., Pertiwi, S., Patimah, S., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Rasa Sakit Dismenore Tahun 2017. *Jurnal Bidan “ Midwife Journal”* Volume 3 No. 02, 3(02), 22–30.
- Sukmaningtyas, W ; Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Bidan Prada*, 7(1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/141>
- Dwi A, W., Rumiati, E., & Yessy M, M. (2021). Pelatihan Penatalaksanaan Management Nyeri Bersalin Pada Ibu Hamil di PMB Elisabeth Banyuanyar. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.979>