

## DEMONSTRASI *ENDORPHIN MASSAGE* DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI KLINIK BERSALIN SITI KHODIJAH 2022

Khairani<sup>1</sup>, Maidina Putri<sup>2</sup>, Sarida Surya Manurung<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIV Manajemen Informasi Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan, STIKes As Syifa Kisaran, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima, 28 Oktober 2022

Direvisi, 23 November 2022

Diterima, 25 November 2022

#### Kata Kunci:

Demonstrasi  
*Endorphin Massage*  
Kecemasan

### ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Faktor psikologi yang sering terjadi pada ibu dalam proses persalinan dapat berupa kecemasan, seringkali, wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan. Apabila ibu tetap merasakan kecemasan maka dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis dilakukan dengan menggunakan *Endorphin Massage*. *Endorphin Massage* 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. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa demonstrasi *Endorphin Massage* untuk mengurangi kecemasan pada primigravida yang menghadapi persalinan. Penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Jumlah reponden pada pengabdian ini berjumlah 15 orang ibu hamil, dilaksanakan pre test dan post test untuk mengukur tingkat pemahaman ibu hamil. Keberhasilan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukkan pula dengan peningkatan pemahaman peserta dengan nilai rata-rata pre test dan post test pada ibu hamil dengan pengetahuan pada kategori baik nilai pre test 20% menjadi nilai post test 86,7%.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Corresponding Author:

Khairani,  
Program Studi D-IV Manajemen Informasi dan Kesehatan,  
Universitas Imelda Medan,  
Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.  
Email: khairanif409@gmail.com

## 1. 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 mulai meningkat pada kehamilan trimester III, yang disebabkan oleh kekhawatiran akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir. Kecemasan dapat juga menyebabkan adanya perubahan pada 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 keplasenta 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 ataupun 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, akupresur dan *massage* (Anik, 2010). Salah satu contoh terapi komplementer dengan *massage* yang mampu digunakan dalam menurunkan cemas untuk ibu hamil yaitu dengan *endorphin massage*. *Endorphin Massage* 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).

*Massage* merupakan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, memacu tubuh dalam mengeluarkan racun dan menambah kesehatan psikis. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan (Sukmaningtyas, W., & Windiarti, 2017). Tujuan dilaksanakan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini ialah memberikan informasi kepada ibu hamil di Klinik Siti Khodijah tentang manfaat demonstrasi *endorphin massage* dalam mengurangi kecemasan ibu hamil.

## 2. METODE

Metode Pelaksanaan dari pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dengan jumlah responden sebanyak 15 ibu hamil yang akan diberikan demonstrasi *massage endorphin*. Waktu penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022, pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di pelayanan kebidanan di Klinik Bersalin Siti Khodijah dan dilakukan dalam 3 (tiga) tahap yaitu :

### 1. Pra Kegiatan

Pada tahap kegiatan ini melakukan koordinasi dengan tim untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga tercapainya program pengabdian kepada masyarakat ini. Pembahasan ini dimulai dari analisa situasi dilapangan, jadwal kegiatan yang akan dilakukan serta strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Setelah melakukan koordinasi kemudian mengatur sarana dan prasarana pada kegiatan saat berlangsung.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum dilakukan kegiatan, langkah yang pertama yaitu pembagian kuesioner pre test. Penyuluhan/pemaparan materi mengenai kecemasan dan *endorphin massage*

yang bertujuan dalam menambah pengetahuan serta mengenai kecemasan. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini yaitu dengan membagikan materi dalam bentuk powerpoint dan memberikan video cara melakukan gerakan *endorphin massage*. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukannya demonstrasi tentang *endorphin massage* untuk kecemasan menghadapi persalinan yang meliputi meliputi tata cara persiapan, pelaksanaan dan evaluasi *endorphin massage*.

### 3. Pasca Kegiatan

Pada tahap ini ialah tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilaksanakan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Monitoring evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang kecemasan saat menghadapi persalinan. Pada tahap evaluasi setelah penyuluhan dilakukan bertujuan yaitu mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang kecemasan saat menghadapi persalinan.

## 3. HASIL DAN ANALISIS

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan. Untuk dapat memahami tentang demonstrasi *endorphin massage* untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Klinik Bersalin Siti Khodijah dengan sasarannya adalah ibu hamil, yang diharapkan kepada ibu hamil dalam menghadapi persalinan tidak lagi mengalami kecemasan. Tingkat pengetahuan responden tentang *endorphin massage* untuk mengurangi kecemasan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang *endorphin massage* untuk mengurangi kecemasan. Harapan pemberian pendidikan kesehatan ini adalah para peserta atau masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan pengetahuan *endorphin massage* untuk mengurangi kecemasan. Selanjutnya dilakukan pengukuran terhadap pengetahuan ibu hamil tentang *endorphin massage*.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Endorphin Massage* di Klinik Bersalin Siti Khodijah**

Pretest				Post test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
12	80%	3	20%	2	13,3%	13	86,7%

Dilihat dari hasil pre test responden sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui tentang *endorphin massage* yaitu sebanyak 12 responden (80%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil post test sebagian besar mengerti tentang *endorphin massage* yaitu sebanyak 13 responden (86,7%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *endorphin massage* setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yang dapat dilihat dari nilai post test lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

Teknik non farmakologi *endorphin massage* adalah metode sentuhan ringan yang diberikan pada pasien bersalin. *Endorphin massage* juga meningkatkan perasaan tenang dan nyaman saat akan bersalin maupun saat persalinan berlangsung. *Endorphin* merupakan sebuah zat didalam tubuh yang memiliki banyak kegunaan dari kombinasi *morphine* dan *endogenous* yang merupakan unsur protein yang di hasilkan oleh syaraf dan sel-sel tubuh

manusia. Sentuhan *massage* bisa menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan *endorphin* yang merupakan dapat memberikan kenyamanan dan pereda rasa sakit (Aprillia, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Heti Sanjaya (Sanjaya, H., Pujiyanto, T.I., & Wasthu, 2014) mengenai pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas miri sragen bahwa dari 15 responden sesudah dilakukan pijat *endorphin* memiliki rata-rata nilai nyeri 3,53. Hal ini menunjukkan bahwa sentuhan yang diberikan pada ibu akan membuat rasa nyaman sehingga ibu mengalami penurunan rasa nyeri saat persalinan kala I fase aktif berlangsung. Intervensi yang diberikan tentu saja berbeda, tergantung pada kondisi dan situasi yang dialami oleh ibu.

Penelitian (A. Rohmah, Afifatu., Hendarsih, Sri., 2019) yang berjudul “Pengaruh Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre *SC* Di RSU Siaga Medika Banyumas” didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan pasien pre *sectio caesarea*. *Endorphin* merupakan sebuah zat didalam tubuh yang memiliki banyak kegunaan dari kombinasi *morphine* dan *endogenous* yang merupakan unsur protein yang di hasilkan oleh syaraf dan sel-sel tubuh manusia. Sentuhan *massage* bisa menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan *endorphin* yang merupakan dapat memberikan kenyamanan dan pereda rasa sakit.

Penelitian (R. Rahayu, S., Widyawati, MN., 2018) yang berjudul “Pengaruh *Masase Endorphin* terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas” didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan dari 69% yang mengalami kecemasan sedang, setelah adanya intervensi masase *endorphin* 61,5% tidak cemas dan proses involusio uteri pada kelompok perlakuan terjadi penurunan TFU menjadi 6,58 cm, sedangkan pada kelompok kontrol penurunan TFU menjadi 7 cm. Antara kelompok perlakuan dan kontrol terjadi rerata selisih penurunan TFU sebesar 0,54 cm, lebih cepat pada kelompok perlakuan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dan kemanfaatan, hal ini dibuktikan bahwa peserta sudah dapat memahami makna bagaimana cara alami untuk berkurangnya rasa nyeri pada saat persalinan dengan cara pijat *endorphin*. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini terutama pada saat penyuluhan dan praktik melakukan pijat *endorphin* dan telah dilakukan evaluasi terhadap kader bagaimana cara *massage endorphin*. Pada tahap akhir pelaksanaan ini ialah tahap akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini dilaksanakan monitoring dan evaluasi terhadap implementasi *endorphin massage* terhap ibu hamil serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang kecemasan saat menghadapi persalinan. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman ibu hamil tentang kecemasan saat menghadapi persalinan.

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pemahaman tentang *Endorphin Massage* untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Keberhasilan dalam pengabdian kepada masyarakat ini ditunjukan pula dengan peningkatan pemahaman peserta dengan nilai rata-rata pre test dan post test pada ibu hamil dengan pengetahuan pada kategori baik nilai pre test 20% menjadi nilai post test 86,7%. Dengan hasil bahwa teknik *massage* dapat membuat perasaan nyaman pada ibu hamil, rileks dan fresh selama persalinan berlangsung. Hal ini disebabkan karena pijatan dapat menstimulasi tubuh melepaskan *endorphin* yang menormalkan detak jantung, mengendalikan stress, mengurangi rasa nyeri dan menghasilkan nyaman melalui permukaan kulit (R. Rahayu, S., Widyawati, MN., & Dewi, 2018).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua yang telah membantu dalam terselenggaranya pengabdian masyarakat ini yaitu kepada Ibu Klinik Bersalin Ibu Siti Khodijah yang memberikan tempat untuk kami melakukan demonstrasi pengabdian. Terima kasih juga saya ucapkan kepada teman-teman dosen serta anggota yang telah membantu terwujudnya pengabdian ini dengan baik dan lancar dan kepada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Rohmah, Afifatu., Hendarsih, Sri., & dan R. (2019). "Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di RSUD Siaga Medika Banyumas," .
- Anik, M. (2010). Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya. *Jakarta: CV. Trans Info Media.*
- Aprillia, Y. (2010). Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit. *Yogyakarta: Andi Offset.*
- Depkes. (2017). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. [Online]. Retrieved from <http://www.depkes.go.id>.
- Kuswandi, L. (2014). Hipnobirthing A Gentle Way to Give Birth. *Jakarta: Pustaka Bunda.*
- R. Rahayu, S., Widyawati, MN., & Dewi. (2018). "Pengaruh Masase Endorphin terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu,," *J. Kebidanan, Vol. 8, No. 1,*
- R. Rahayu, S., Widyawati, MN., & D. (2018). "Pengaruh Masase Endorphin terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu,," *J. Kebidanan, 8, no.*
- Sanjaya, H., Pujiyanto, T.I., & Wasthu, D. (2014). Pengaruh endorphin massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas Miri Sragen. *Midwifery, 8(2),1-8.*
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2017). Efektifitas endorphin massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primigravida. *Ilmiah Kebidanan, 7(1),53-62.*
- Wagiyo & Putrono Asuhan. (2016). Keperawatan Antenatal, Intranatal & Bayi Baru Lahir "Fisiologis dan Patologis". *Yogyakarta: CV. Andi Offset.*