

Pelatihan Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Tm 3 Primigravida Di Rumah Sakit Dr. Sobirin Lubuk Linggau

Danur Azissah¹⁾; Handi Rustandi²⁾; Jipri Suyanto³⁾; Mira Damayanti⁴⁾; Emi Pebriani⁵⁾

¹⁾ *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dehasen Bengkulu*

Email: ¹ d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [13 December 2023]

Revised [17 Januari 2024]

Accepted [20 Januari 2024]

KEYWORDS

Terapi Endorphine, Ibu Hamil, Rumah Sakit

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



ABSTRAK

Perguruan tinggi yang merupakan pelopor dalam penyelenggaraan proses pendidikan tinggi. Tri Dharma Perguruan Tinggi yang handal adalah hubungan perguruan tinggi dengan masyarakat dijalin secara harmonis serta saling membutuhkan. Keberadaan pengabdian masyarakat sebenarnya sangat penting bagi pengelola perguruan tinggi maupun terhadap keberadaan perguruan tinggi itu sendiri. Dalam rangka menjalankan Tri Dharma Perguruan tinggi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu mengadakan peningkatan pengetahuan kesehatan terhadap masyarakat salah satunya pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah "Pelatihan Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil TM 3 Primigravida di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau". Kehamilan merupakan serangkaian proses yang akan dialami wanita dimana diawali dengan adanya pertemuan sel telur dan sperma di dalam indung telur dilanjutkan dengan pembentukan zigot kemudian terjadi pertumbuhan dan perkembangan sampai terbentuknya janin (Reeder dkk, 2011). Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester (Widatiningsih & Dewi, 2017). Selama kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis (Deswani dkk, 2018). Perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, takut, fantasi. Kecemasan akan semakin terasa terlebih saat ibu memasuki trimester ketiga kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil primigravida akan menghadapi proses persalinan yang belum pernah ia alami sebelumnya. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil bukan tidak mungkin akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Maka dari itu perlunya pelatihan Terapi Endorphine Massage diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada ibu hamil TM 3 Primigravida dan setelah dilakukan pelatihan ini diharapkan ibu hamil TM 3 dapat mempraktikkan Terapi Endorphine Massage guna mencegah dan mengendalikan kecemasan.

ABSTRACT

Universities are the pioneers in organizing the higher education process. A reliable Tri Dharma of Higher Education is the relationship between higher education and society that is established in a harmonious and mutual need. The existence of community service is actually very important for university managers and for the existence of the university itself. In order to carry out the Tri Dharma of Higher Education, the Faculty of Health Sciences, Dehasen University Bengkulu organizes an increase in health knowledge to the community, one of which is community service carried out is "Endorphine Massage Therapy Training for Pregnant Women TM 3 Primigravida at Dr. Sobirin Lubuk Linggau Hospital". Pregnancy is a series of processes that women will experience which begins with the meeting of eggs and sperm in the ovaries followed by the formation of zygotes then growth and development until the formation of the fetus (Reeder et al, 2011). The span of pregnancy is generally about 280 days or 40 weeks. The pregnancy period is divided into three trimesters (Widatiningsih & Dewi, 2017). During pregnancy, there will be several changes, both physiological changes and psychological changes. These changes are normal for pregnant women because of the body's adjustment to the presence of the fetus in the womb. Common physiological changes are an enlarged abdomen, active fetal movements, skin hyperpigmentation, enlarged breasts, body posture becomes lordosis (Deswani et al., 2018). Common psychological changes are anxiety, worry, fear, fantasy. anxiety will be increasingly felt especially when the mother enters the third trimester of pregnancy. This is because primigravida pregnant women will face a labor process that she has never experienced before. Protracted anxiety in pregnant women is not impossible to have a bad impact on the mother and fetus. Therefore, the need for Endorphine Massage Therapy training is expected to increase knowledge to TM 3 Primigravida pregnant women and after this training is expected TM 3 pregnant women can practice Endorphine Massage Therapy to prevent and control anxiety.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang akan dialami wanita dimana diawali dengan adanya pertemuan sel telur dan sperma di dalam indung telur dilanjutkan dengan pembentukan zigot kemudian terjadi pertumbuhan dan perkembangan sampai terbentuknya janin (Reeder dkk, 2011). Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester (Widatiningsih & Dewi, 2017). Selama kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis

yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis (Deswani dkk, 2018). Perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, takut, fantasi.

Kecemasan akan semakin terasa terlebih saat ibu memasuki trimester ketiga kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil primigravida akan menghadapi proses persalinan yang belum pernah ia alami sebelumnya. Kecemasan yang berlarut pada ibu hamil bukan tidak mungkin akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi ibu dan janin.

Prevalensi kecemasan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Negara Swedia pada ibu hamil dengan usia kehamilan 35 minggu sebanyak 24% ibu mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi (Claesson et al, 2010), Di Pakistan selama kehamilan wanita mengalami depresi 48,4% dan di Canada suku Aborigin wanita hamil yang mengalami depresi 31,2% (Shah, et al, 2010). Sedangkan di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan berat pada trimester III berjumlah 53,8%, (Wijaya, et al, 2014). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau di dapatkan bahwa dari total 120 ibu hamil yang datang ke Poli Kebidanan Rumah Sakit terdapat 18% ibu hamil TM 3 Primigravida.

Analisis Situasi Kelompok Mitra

Kecemasan selama kehamilan berisiko terhadap kehamilan baik pada ibu dan janin. Risiko yang terjadi pada ibu diantaranya yaitu pre eklampsia, perdarahan post partum, plasenta tertahan dan partus lama serta depresi post partum. Depresi post partum terjadi dalam 3-6 bulan 13%-22% disebabkan oleh depresi yang terjadi pada trimester III kehamilan. Sedangkan risiko pada janin akan mengakibatkan kelahiran premature (13%), berat badan lahir rendah. Fetal distress (Tachycardia, bradycardia, dan meconium staining). Berat badan lahir rendah dan gangguan psikologis pada saat anak dewasa. Kelebihan hormone stress yang terjadi pada ibu dapat mengganggu suplai darah ke janin yang membuat janin hiperaktif sehingga anak mengalami autisme (Andriana 2011).

Mengatasi permasalahan kecemasan yang dapat dilakukan seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu endorphine massage. Endorphine massage yaitu salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan yang sangat penting dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit, mengurangi rasa cemas pada saat menjalani proses persalinan, serta dapat meningkatkan relaksasi yang dapat membuat perasaan lebih nyaman melalui permukaan kulit (Bonny, 2009).

Gerakan massage yang dilakukan pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2010). Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan endorfin untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakanlah Endorphin Massage, yang merupakan teknik sentuhan serta pijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Terbukti dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan (Aprillia, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maya et al, 2017), mendapatkan hasil pemberian massage endorphine mampu menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Selain dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, Massage endorphine juga dapat menurunkan nyeri pada ibu hamil maupun ibu bersalin. Pijatan juga dapat menurunkan kecemasan, memberikan kenyamanan dan menghilangkan rasa nyeri (Muller et al, 2015).

METODE

Cara Kerja

1. Permohonan izin ke direktur Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau
2. Memperkenalkan diri kepada kelompok Ibu Hamil TM 3 Primigravida di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau
3. Melakukan pengukuran TD, TB dan BB
4. Mencatat hasil pemeriksaan.
5. Melakukan Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Endorphine Massage
6. Melakukan Role Play tentang Terapi Endorphine Massage

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2023 Di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau dengan kegiatan:

1. Peserta mengisi Absensi/Daftar hadir
2. Melakukan pengukuran Tekanan Darah, TB dan Berat Badan pada ibu hamil TM 3 Primigravida
3. Mengarsipkan hasil pemeriksaan
4. Mengikuti Materi pelatihan dan Role Play Terapi Endorphine Massage

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Pengabdian pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2023. Kegiatan dilakukan di Rumah Sakit dr Sobirin Lubuk Linggau. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Hamil TM 3 Primigravida di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau.

Dalam pelaksanaan kegiatan menggunakan berapa dokumen diantaranya :

1. Lembar absensi
2. Dokumtasi kegiatan
3. Berita acara kegiatan
- 4 .PPT

Penyelesaian Masalah

Manfaat dari Pelatihan ini antara lain adalah untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman dan manfaat pentingnya Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil TM 3 Primigravida. Tujuan Pelatihan ini adaalah agar ibu-ibu hamil dapat mengerti banyaknya manfaat Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil TM 3 terutama pada ibu hamil Primigravida.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan Pelatihan Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil TM 3 Primigravida di Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau. Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari pihak rumah sakit dan pasien. Adapun hasil dari kegiatan ini berupa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil TM 3 Primigravida tentang Terapi Endorphine Massage dan manfaatnya. Adanya keterampilan penerapan endorphine massage pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berkaitan dengan selesainya kegiatan ini, terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada :

1. Dr. Tuti Rohani, S.S.i.T, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu atas izin dan kesempatan kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar.
2. Ir. Jusuf Wahyudi, M.Kom, selaku Ketua LPPM Universitas Dehasen Bengkulu atas izin yang diberikan kegiatan ini bisa dilakukan.
3. Direktur Rumah Sakit dr. Sobirin Lubuk Linggau yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian masyarakat
4. Semua pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarat ini kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annie Aprisandityas and Diana Elfida (2012) 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil', Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 8(Desember), pp. 80–89.
- Aprilia, &Yessi. (2011). Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit. Yogyakarta: Offset.
- Ayuningtias,I.F. (2019) Kebidanan Komplementer, Terapi Komplementer Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Hidayat, S. (2013). Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. Wiraraja Medika, 3(2), 67–72. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Joice Y Johnson. (2014). Keperawatan Maternitas Ed.1. Yogyakarta: Rapha Publishing: Yogyakarta.

- Julianti, N. (2021). Sosialisasi Pemeriksaan Metode IVA Pada Wanita Usia Subur (WUS). 5, 105–110.
- Misri, S., Kendrick, K., Oberlander, T. F., Norris, S., Tomfohr, L., Zhang, H., & Grunau, R. E. (2010). Antenatal depression and anxiety affect postpartum parenting stress: A longitudinal, prospective study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(4), 222–228. <https://doi.org/10.1177/070674371005500405>.
- Muharyani, Putri Widita, dkk. 2015. Pengaruh terapi warna hijau terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester 3. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Volume 2 No. 1 Januari 2015*. 105-114
- Putri, Maya, dkk. 2017. Pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida usia kehamilan >36 minggu dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja uskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada Volume 17 Nomor 2 Agustus 2017*
- Susila, & Suyanto. (2014). *Metode Penelitian Cross Sectional Kedokteran dan Kesehatan*. Klaten: Bosscript.
- Sukmaningtyas, Wilis, and Prahesti Anita Windiarti. 2016. Efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. *Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 7 No. 1 Edisi Juni 2016, hlm. 53-62.
- Sya'bin, N., Anwar, M., & Daryanti, M. S. (2019). Kecemasan dengan Fungsi Seksual dalam Kehamilan Trimster III pada Ibu Primigravida Anxiety with Sexual Function in The Third-Trimester of Pregnancy in Primigravida Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg.Suherman*, 1(1).
- Widiastini, Luh Putu. 2016. Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan* 5, no. 2.