

Penerapan Endorphin Massage Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Toapaya

Application Of Endorphin Massage As An Effort To Reduce Anxiety Level Among First Stage Labour Mother In Toapaya Health Center Working Area

Fitriany Suangga¹, Mira Agusthia², Siska Natalia³, Wulan Pramadhani⁴, Sri Kurniati⁵

¹⁻⁵ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros

E-mail: fitga82@gmail.com

Article History:

Received: 20 Juni 2023

Revised : 15 Juli 2023

Accepted : 02 Agustus 2023

Keywords: Endorphin Massage, Anxiety, First Stage Labour

Abstract Labour is a natural process experienced by mothers giving birth. Pregnant women, mothers giving birth, and postpartum women are groups that are prone to experiencing anxiety. The mother who those feeling anxious during labor stage can giving effect on the process of labor, which is reducing uteri contractility. Various methods than can be used to help reduce anxiety. One of the with Endorphin Massage. Endorphins are known as substances that have many benefits. Some of them are regulating the production of growth and sex hormones, controlling pain and persistent pain, controlling feelings of stress, and boosting the immune system. The emergence of endorphins in the body can be triggered through various activities, such as deep breathing and relaxation, and meditation. Since it is produced by the human body itself, endorphins are considered the best painkillers. Endorphin massage should be done for pregnant women whose gestational age has entered 36 weeks, because at this age the endorphin massage can stimulate the release of the hormone oxytocin which can trigger the birth process. The purpose of this program for the first stage Labour mother in Toapaya Health Center Working Area whose experience anxiety during labour stage ,so that through this program, it can be reduced their anxiety. The impmentation method was carried out by providing endorphin message directly to the labour mother

Abstrak

Persalinan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh ibu bersalin. Ibu hamil, ibu melahirkan, serta ibu nifas adalah kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Ibu yang mengalami kecemasan pada proses persalinan dapat berdampak pada proses persalinan diantaranya menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan akan bertambah lama. Beragam metode yang dapat digunakan untuk dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa cemas. Salah satunya dengan Endorphin Massage. Endorfin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, endorfin dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik. Endorphin massase sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu, karena pada usia ini endorphin massase dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan. Tujuan program ini untuk ibu bersalin kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Toapaya yang mengalami kecemasan, agar melalui progam ini rasa cemas yang ibu bersalin alami bisa berkurang. Pelaksanaan program ini dilakukan dengan penerapan langsung *Endorphin Message* kepada ibu bersalin kala I

*Fitriany Suangga, fitga82@gmail.com

Kata kunci : *Endorphin Massage*, Kecemasan, Ibu Bersalin

PENDAHULUAN

Pada tempat yang dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan bahwa masih didapati ibu yang mengalami persalinan di wilayah kerja Puskesmas Toapaya mengalami rasa cemas, khawatir, beberapa ibu mengalami rasa trauma untuk melahirkan secara normal karena mengalami rasa nyeri hebat pada persalinan sebelumnya. sehingga mereka lebih memilih persalinan dengan cara operasi dikarenakan mereka takut merasakan rasa nyeri saat proses persalinan dan takut ada komplikasi. Hal ini menjadi dasar dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas yang bertujuan untuk menerapkan *Endorphin Message* pada ibu bersalin kala I dalam upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu.

Persalinan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh ibu bersalin dan berlangsung dengan normal dalam kehidupan. Persalinan dapat didefinisikan sebagai proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi dan kekuatan yang teratur (Rohani & Wahyuni, 2019).

Kecemasan yang dialami oleh ibu pada proses persalinan dapat berdampak pada ibu dan bayi. Menurut Oktaviani & Nugraheny (2019), Kecemasan yang dialami oleh ibu bersalin berdampak pada kenaikan tekanan darah, proses persalinan yang lama pada kala I, mempengaruhi Detak Jantung Janin, bayi. mengalami asfiksia ringan. Prawiroharjo (2016) melaporkan bahwa rasa cemas yang berlebihan dapat menghambat dilatasi serviks normal, mengakibatkan partus lama dan meningkatkan persepsi nyeri,, sehingga kemajuan kala I juga terhambat, khususnya fase laten sebagai fase pembukaan awal.

Prevalensi tingkat kecemasan ibu post partum masih relatif tinggi dan bervariasi di setiap negara. Tercatat tingkat kecemasan ibu post partum di Portugal (18,2%), di Banglades (29%), Hongkong (54%) dan di Pakistan sebesar (70%) (Agustin & Septiyana, 2018). Hayati dkk (2017) melaporkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu bersalin bervariasi mulai dari skala ringan, sedang dan berat. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional yang baik pada umumnya mengalami kecemasan ringan; sedangkan yang mendapat dukungan emosional yang kurang baik sebagian besar mengalami kecemasan berat

Beragam metode yang dapat digunakan untuk dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa cemas. Salah satunya dengan *Endorphin Massage*. *Endorphin massage*

merupakan salah satu terapi nonfarmakologi berupa pijatan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin. Hormon ini dapat meminimalkan kecemasan pada ibu hamil dan menciptakan perasaan nyaman. Endorfin message merupakan sistem penekanan nyeri yang dapat diaktifkan dengan merangsang daerah reseptor endorfin di zat kelabu periaqueductus otak tengah. Pemberian stimulus pada daerah thorakal 10 sampai lumbal 1 yang merupakan sumber persarafan pada uterus dan cervik dapat merangsang reseptor syaraf asenden, dimana rangsangan tersebut akan dikirimkan ke hipotalamus dengan perjalanan melalui spinal cord, diteruskan ke bagian pons dilanjutkan ke bagian kelabu pada otak tengah (periaqueductus), rangsangan yang diterima oleh periaqueductus ini disampaikan kepada hipotalamus, dari hipotalamus inilah melalui alur saraf desenden hormon endorfin dikeluarkan melalui pembuluh darah (Darmawan, 2019).

Lebih jauh dikatakan bahwa Endorfin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, endorfin dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik. Endorfin massase sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu, karena pada usia ini endorfin massase dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Darmawan, 2019).

Endorfin massase ini sangat bermanfaat karena memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Selain itu juga, terapi endorfin massase ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal. Endorfin dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Endorphine massage dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Handayani, 2018)

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penerapan langsung Endorphin Massage pada ibu bersalin di beberapa Kelurahan di Wilayah Kerja Puskesmas Toapaya dengan mengusung tema yang berjudul “ Penerapan Endorphin Massage

Dalam Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Toapaya”

HASIL

1. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan dimulai dan meminta izin kepada Kepala Puskesmas Toapaya, agar dapat melaksanakan kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Toapaya. Setelah mendapatkan ijin dilakukan survei awal ke semua klinik yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Toapaya dan berkordinasi dengan bidan Desa yang ada disana. Setelah maka disusunlah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dilaksanakan pada tanggal 1 – 10 Mei 2023

2. Persiapan kegiatan

Setelah mendapatkan izin dari Kepala Puskesmas Toapaya, maka mulai dipersiapkan perlengkapan yang diperlukan selama pengabdian masyarakat berlangsung. Berkoordinasi dengan Bidan Desa , mengenai jumlah Ibu Hamil yang akan menjalani persalinan,serta tanggal perkiraan persalinan. Persiapan ini juga mencakup pelatihan kepada Bidan Desa yang dilakukan oleh Tenaga Kesehatan yang telah terlatih dan memiliki sertifikat dalam melakukan Endorphin Massage.

3. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dimulai dengan apabila ada ibu Bersalin Kala I , maka akan dikaji tingkat kecemasannya, kemudian di berikan Endorphin Massage, setelah itu dilakukan pengukuran tingkat kecemasannya. Kegiatan ini juga melibatkan beberapa Bidan, dikarenakan pelaksanaan yang di beberapa titik secara bersamaan di wilayah kerja Puskesmas Toapaya. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan 15 orang ibu bersalin Kala I.

KESIMPULAN

Melalui program ini, ibu bersalin kala I yang mengalami rasa cemas, berkurang setelah diberikan Endorphin Massage. Dari 15 orang ibu bersalin kala I sebanyak 9 orang yang mengalami kecemasan kategori sedang, 6 orang mengalami kecemasan kategori berat. Namun setelah pemijatan Endorphin dilakukan, tingkat kecemasan ibu bersalin menjadi 11 orang dalam kategori ringan dan 4 orang dalam kategori sedang. Melalui kegiatan ini, dapat memberikan manfaat besar bagi ibu bersalin kala I untuk dapat mengatasi rasa

cemasnya, sehingga proses melahirkan bisa berjalan dengan lancar. Diharapkan agar Bidan Desa yang telah mendapatkan pelatihan ini, dapat menerapkan Endorphin Massage ini saat menolong persalinan.

PENGAKUAN

Penulis berterimakasih kepada pihak-pihak (perorangan atau institusi) yang ikut andil dalam kegiatan PENGABDIAN MASYARAT ini secara sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, F. H., & Waslia, D. (2019). *Endorphin Massage and Effleurage Massage as a Management of Labour Pain on The Active First Stage of Primigravida at Independent Midwife Practice in Cimahi*. Third International Seminar on Global Health.
- Handayani, D. (2018). *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Taraju Kabupaten Tasikmalaya*. Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* Sarwono Prawirohardjo. Edisi Ke-4. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rohani, S., & Wahyuni, R. (2017). *Hubungan antara riwayat persalinan prematur dengan kejadian berat bayi lahir rendah di rumah sakit umum Pringsewu tahun 2014*. Jurnal Kelitbangan Pengembangan Dan Inovasi Iptek Kabupaten Pringsewu