



**Demonstrasi *Endorphin Massage* pada Ibu Hamil Mengurangi Nyeri Persalinan
Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang Kecamatan
Batang Angkola Tapanuli Selatan**

***Demonstration of Endorphin Massage for Pregnant Women Reduces Labor
Pain in the Working Area of Pintu Padang Health Center,
Batang Angkola District, South Tapanuli***

Sri Juwarni^{1*}, Irwan Batuabara², Herawati Harahap³, Rika aparipan⁴, Ramlan⁵

^{1,2,5} Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

³ DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral, Indonesia

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral, Indonesia

Email : ikbal16juli@gmail.com irwanbatra@gmail.com herawatiharahap90@gmail.com

Article History:

Received: Maret 30, 2025

Revised: April 30, 2025

Accepted: Mei 30, 2025

Online Available: Juni 02, 2025

Keywords: *Endorphin Massage, Pregnant Women, Labor Pain*

Abstract Community service has been carried out by the service team involving students from the Padangsidempuan Midwifery Study Program, Poltekkes Kemenkes Medan. The community service activities carried out were to provide counseling and demonstrations about *Endorphine* massage which is a light touch or massage therapy that is quite important to be given to pregnant women, in the time leading up to and during childbirth. This massage can stimulate the body to release *endorphin* compounds which are pain relievers and can create a feeling of comfort. *Endorphins* in the body can be triggered through various activities, such as deep breathing and relaxation, and meditation. *Endorphine* massage should be done to pregnant women who are 36 weeks pregnant. Because *endorphin* massage can stimulate the release of the hormone *oxytocin* which can trigger the labor process (Kuswandi, 2014). This Community Service aims to demonstrate *endorphin* massage to reduce pain in mothers giving birth in the first stage in the Pintu Padang Health Center work area, South Tapanuli Regency. Target pregnant women in the third trimester, young couples, Participants 40, *endorphin* massage is expected to be implemented in the management of the first stage to reduce pain and speed up the labor process. The results of this community service are an increase in knowledge of 50% and skills of 87% about *endorphin* massage correctly applied when pregnant women later undergo the labor process. This community service is carried out in collaboration with partners used as the location of this activity, namely Kalurahan Pintu Padang, Batang Angkola District, South Tapanuli Regency and Health Cadres, Village Midwives at the local Health Center. This activity received a positive response from local participants, and as a follow-up, it can be carried out by Health Cadres and midwives at the Health Center to monitor the skills that have been obtained when pregnant women are in the labor process that will be undergone

Abstrak

Telah dilakukan pengabdian masyarakat oleh tim pengabdian dengan melibatkan mahasiswa dari Prodi Kebidanan Padangsidempuan Poltekkes Kemenkes Medan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan Penyuluhan dan demonstrasi tentang *Endorphine massage* yang merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. *Endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. *Endorphine massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu. Karena *endorphin massage* dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Kuswandi, 2014). Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mendemonstrasikan *endorphin* massage untuk mengurangi nyeri pada ibu

bersalin kala I di Wilayah kerja Puskesmas Pintu Padang Kabupaten Tapanuli Selatan. Sasaran ibu hamil trimester III, ibu pasangan muda, Peserta 40, endorphin massage diharapkan dapat diimplementasikan dalam manajemen kala I mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan. Hasil pengabdian masyarakat ini adalah Peningkatan Pengetahuan 50 % dan Keterampilan 87 % tentang *endorphin massage* dengan benar yang diterapkan ketika ibu hamil nanti menjalani proses persalinan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan atas kerjasama dengan mitra yang digunakan sebagai lokasi kegiatan ini yaitu Kalurahan Pintu Padang Kec Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan dan Kader Kesehatan, Bidan Desa di Puskesmas setempat. Kegiatan ini mendapat sambutan yang positif dari peserta setempat, dan sebagai tindak lanjutnya dapat dilakukan oleh Kader kes dan bidan di Puskesmas untuk melakukan monitoring keterampilan yang telah diperoleh pada saat ibu hamil dalam proses persalinan yang akan dijalani.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Ibu Hamil, Nyeri Persalinan

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alami bagi seorang wanita, tubuh banyak mengalami adaptasi fisiologis. Adaptasi fisiologis terdiri dari perubahan sistem reproduksi, perubahan sistem kardiovaskuler, sistem endokrine, metabolik dan perubahan dinding perut serta kulit. Adaptasi psikologis terdiri dari stresor pada kehamilan dan persalinan yang menyebabkan ketidaknyamanan khususnya pada trimester III diantaranya sering kencing, nyeri pada bagian perut, punggung dan sekitar panggul. Perubahan hormon menyebabkan ligamen diantara panggul menjadi lunak dan longgar dan menyebabkan kontraksi tanda persiapan persalinan.

Angka kejadian nyeri persalinan dalam penelitian Maslikhanah (2010) menyebutkan pada persalinan kala I terdapat 60% primipara melukiskan nyeri akibat kontraksi uterus sangat hebat, 30% nyeri sedang. Pada multipara 45% nyeri hebat, 30% nyeri sedang, 25% nyeri ringan. Selain itu penelitian tentang angka kejadian nyeri juga dilakukan Rusidatin (2007) yang menggambarkan 53,3% ibu bersalin mengalami nyeri sedang dan 46,7% mengalami nyeri persalinan berat. Dikarenakan dampak nyeri persalinan akan menyakitkan bagi ibu dan janin, maka diperlukan penanganan untuk mengatasi nyeri persalinan dengan tujuan ibu bisa merespon positif dan beradaptasi terhadap nyeri persalinan dan tidak menimbulkan masalah atau komplikasi saat proses persalinan. (Maryunani, 2010)

Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. *Endorphine massage* sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu. Karena *endorphin massage* dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Kuswandi, 2014).

Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena

ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Relaksasi, teknik pernafasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hidroterapi*, terapi panas/dingin, music, *guided imagery*, *akupresur*, *aromaterapi* merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada coping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Arifin 2008).

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang pada kelas ibu hamil belum pernah dilaksanakan Kegiatan *endorphin massage* pada persalinan Kala I terdahulu demikian juga pada bidan yang senantiasa memberikan asuhan persalinan di BPM dan Puskesmas.

Hasil Peneliti oleh Irwan dkk 2020, menunjukkan bahwa Skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian *Endorphine massage* berpengaruh Terhadap pengurangan Tingkatan Nyeri Punggung Pada Ibu bersalin Kala I, sehingga dapat mengatasi nyeri punggung yang dialami ibu bersalin..

Berdasarkan latar belakang di atas maka Tim Pengabdian Masyarakat ingin melakukan Pengabdian Masyarakat mengenai Demonstrasi metode *Endorphine Massage* terhadap nyeri persalinan Kala satu pada ibu hamil Trimester III dan Ibu Pasangan Muda di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Tapanuli Selatan.

Rumusan Masalah

Permasalahan sebagai dasar pengabdian kepada masyarakat berdasarkan observasi adalah :

- Ibu hamil dan ibu pasangan muda belum mengetahui tentang Endorphin Massage dapat mengurangi rasa nyeri persalinan kala I
- Pelaksanaan kegiatan Endorphin Massage belum pernah dilaksanakan pada persalinan Kala I di Kalurahan Pintu Padang

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

- Untuk Meningkatkan Pengetahuan peserta (Ibu hamil, ibu pasangan muda, kader kes untuk memanfaatkan tentang Endorphin Massage pada ibu hamil trimester III dan Kala I Persalinan
- Untuk Meningkatkan ketrampilan peserta (Ibu hamil, ibu pasangan muda, kader kes untuk memanfaatkan tentang Endorphin Massage pada ibu hamil trimester III dan Kala I Persalinan

Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini memiliki manfaat yaitu :

Bagi masyarakat :

Memberi informasi bagi masyarakat terutama ibu hamil tentang Metode Endorphin Massage adalah salah satu cara untuk mengurangi rasa nyeri pada Persalinan kala 1 sehingga dapat menurunkan angka rujukan ke Rumah Sakit akibat Nyeri Punggung yang tidak dapat terkontrol.

Bagi tim Pengabdi :

Menjadi sarana mengaplikasikan keilmuan asuhan kebidanan pada persalinan Normal

2. KAJIAN TEORITIS

Target dan Luaran

Target Kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kalurahan Pintu Padang bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan endorphin massage untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I pada ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat, antara lain:

- *Pengetahuann dan Soft skill* atau keterampilan ibu hamil, Ibu Pasangan Muda dan Kader Posyandu dapat menanggulangi nyeri punggung pada proses persalinan kala I, sehingga tidak tergantung kepada Bidan dalam mengurangi rasa nyeri pada saat bersalin
- Pembentukan desa mitra untuk penanggulanga nyeri punggung pada persalinan kala I

Luaran

Luaran wajib program pengabdian masyarakat ini adalah Publikasi ilmiah pada jurnal Nasional terindeks Sinta 3 dan HaKI. Berikut ini adalah tabel rencana target luaran kegiatan di akhir program kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Jenis luaran	Indikator capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN	<i>Draft</i>
2	Endorphin Massage dapat dilaksanakan pada saat proses persalinan Kala I	penerapan
Luaran Tambahan		
1	Inovasi baru tentang endorphin Massage dalam persalinan kala I	Ada
2	Hak kekayaan intelektual/ HaKI	proses

3. METODE PELAKSANAAN

Garis Besar Metode Pelaksanaan

Secara garis besar pelaksanaan program pengabdian masyarakat terdiri atas pembelajaran tentang Endorphin Massage, meliputi teori dan praktek :

Metode

Metode kegiatan pengabdian Masyarakat memiliki beberapa tahapan yaitu :

- Melakukan penjajakan daerah terlebih dahulu dengan melibatkan fasilitator yaitu Kepala Lurah dan Bidan Desa dan Kader Posyandu
- Memetakan jumlah ibu hamil yang terdapat di di Kalurahan Pintu Padang Batang Angkola Tapanuli Selatan
- Memberikan informasi tentang kegiatan pengabdian masyarakat prodi kebidanan padangsidempuan kepada pihak Kalurahan Pintu Padang Batang Angkola Tapanuli Selatan
- Mengumpulkan ibu hamil di Kalurahan Pintu Padang Batang Angkola Tapanuli Selatan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
- Melaksanakan pertemuan pertama (1) untuk melaksanakan pre-test pengetahuan dan ketrampilan yang sudah dimiliki ibu hamil dan ibu pasangan muda tentang endorphin massage
- Melaksanakan penyuluhan dan demonstrasi endorphin massage dengan Power point yang sudah disiapkan
- Memberikan kesempatan kepada peserta pengabdian masyarakat untuk mengajukan pertanyaan
- Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta pengabdian masyarakat.
- Melakukan pertemuan kedua (2) untuk mengevaluasi pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam mempragakan endorphin massage.
- Kegiatan ini meliputi pembelajaran tentang Endorphin massage mengurangi rasa nyeri persalinan kala I yang bertempat di Kaluraham Pintu Padang Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang Kec Batang Angkola Kabupaten Tapanuli Selatan. Metode penyampaian adalah dengan cara presentasi, demonstrasi dan tanya jawab

Teknis Pelaksanaan

Teknis pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh pengabdian dengan melibatkan 4 mahasiswa, selain itu dibantu oleh petugas Puskesmas, terlebih dahulu

telah mendapat izin dari Kepala Lurah Pintu Padang Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Padang.

Endorphin Massage diajarkan kepada ibu hamil trimester III dan ibu pasangan Muda yang dapat berguna untuk mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan kala I

Keterkaitan

Kegiatan demonstrasi peragaan endorphin massage dan penyuluhan Tanda tanda persalinan yang diberikan pada ibu hamil dan yang dilaksanakan oleh Prodi Kebidanan Padangsidimpuan ini adalah kerjasama dengan Kalurahan Pintu Padang Kecamatan Batang Angkola Tapanuli Selatan

Peran Prodi Kebidanan Padangsidimpuan adalah sebagai pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dengan melakukan peragaan endorphin massage dengan waktu dan tehnik yang telah disesuaikan dengan hasil penelitian dan penyuluhan endorphin massage

Manfaat kegiatan ini adalah menambah pengalaman, pengetahuan dan ketrampilan dalam melaksanakan kegiatan peragaan endorphin massage yang tepat sehingga dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan untuk mengurangi rasa sakit persalinan Kala I

Peran pihak Puskesmas adalah sebagai penyedia tempat dan fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Berdasarkan rencanan pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan program pengabdian ini, antara lain:

Faktor Pendukung

- Ibu Hamil bersedia diajak untuk bekerja sama dan diharapkan dapat membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- Tim Kes dan pihak Puskesmas bersedia dan sangat mendukung kegiatan yang akan dilaksanakan

Faktor Penghambat

Keterbatasan waktu ibu hamil dan pelaksanaan pengabdian.

Rancangan Evaluasi

Cara evaluasi

Melakukan pre dan post test pengetahuan dan keterampilan endorphin massage sebelum dan Setelah kegiatan penyuluhan dan peragaan endorphin massage selesai dilakukan

Kriteria evaluasi

Memberikan pertanyaan tentang endorphin massage .

Indicator pencapaian tujuan

- Indikator pencapaian tujuan penyuluhan
 - Baik : - bila peserta pengabdian masyarakat dapat menjawab 4-6 pertanyaan dengan benar
 - Cukup : - bila peserta pengabdian masyarakat dapat menjawab 2-3 pertanyaan dengan benar
 - Kurang baik : - bila peserta pengabdian masyarakat hanya dapat menjawab kurang dari 2 pertanyaan dengan benar
- Tolok ukur : format kuesioner dan cek list
- Indikator pencapaian tujuan praktek peragaan endorphen massage
 - Baik : - bila peserta pengabdian masyarakat dapat mempragakan endorphen massage dengan benar
 - Kurang baik :-bila peserta pengabdian masyarakat belum dapat mempragakan endorphen massage dengan benar

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dua kali pertemuan, Selasa tanggal 23 Agustus 2022, bertempat di Kalurahan Pintu Padang I, Jumlah peserta yang hadir 40 orang, dibagi dalam 4 kelompok, dan tetap mengikuti , semua peserta menggunakan masker untuk antisipasi COVID 19. Pertemuan kedua dilaksanakan 2 kali dengan metode yang sama.

Jadwal kegiatan pelaksanaan disajikan dalam tabel berikut:

Pertemuan Pertama tanggal : 23 Agustus 2022.

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	. WAKTU	KEGIATAN	PELAKSANA	KET
	8.30-9.00	Pre test Presensi	Mahasiswa TIM PKM	Terlaksana
	9.00-10.00	Pembukaan Kata Sambutan 1. Perwakilan PKM 2. Petugas kesehatan 3. Kepala Lurah (sekalgus membuka acara)	Herawati Harahap, SST, MKM Sri Juwarni, SST, M Kes Ka Lurah Pintu Padang I	Terlaksana
	00-11.00	Paparan materi Endorphen Massage	Sri Juwarni, SST, M Kes dan Herawati Harahap, SST, MKM	Terlaksana

	00-12.00	Demonstrasi Endorphin Massage Peserta dibagi 4 kelompok, Masing masing kelompok 5 pasang.	Tim PKM Mahasiswa & Dosen	Terlaksana
	00-13.30	ISOMA dan penutup	Tim PKM Mahasiswa & Dosen	Acara selesai

Selama kegiatan peserta sangat responsive dimana dengan mengajukan pertanyaan berdasarkan pengalaman masing-masing. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan pembagian kelompok secara acak, setiap kelompok berjumlah 10 orang (5 pasang)

Pengorganisasian kelompok dipilih oleh anggota kelompok, ketua dan sekretaris. Jumlah kelompok 4 kelompok, masing-masing satu orang tim pengabdian, bidan desa dan dosen dan mahasiswa yang telah dilatih. Setiap kelompok berkumpul dilanjutkan dengan praktek endorphin massage

.Kegiatan selanjutnya peserta diberikan kesempatan untuk mensimulasikan praktek endorphin massage dengan bimbingan secara bergiliran. Pada akhir sesi kegiatan pembimbing memberi kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan pengalamannya setelah melaksanakan praktek.

Tabel 3. Pertemuan kedua tanggal 06 September 2022

No.	. WAKTU	KEGIATAN	PELAKSANA	KET
	0-9.00	Presensi materi	TIM PKM Mahasiswa	Terlaksana
	0-10.00	Lanjutan praktek simulasi/ praktek endorphin massage		
	00-12.00	Evaluasi Keterampilan praktek endorphin massage pada setiap anggota kelompok	TIM PKM Mahasiswa & Dosen	Terlaksana
	00-13.30	ISOMA		
	30-14.30	Lanjutan evaluasi Keterampilan praktek endorphin massage pada setiap anggota kelompok	TIM PKM	Terlaksana
	30-15.30	Posttest Materi simulasi endorphin massage Penutupan	TIM PKM Mahasiswa	Terlaksana

Pertemuan hari kedua lanjutan simulasi praktek endorphin massage bagi anggota kelompok yang belum mendapat kesempatan pada pertemuan pertama. Pada akhir sesi dilaksanakan tanya jawab tentang pengalaman yang dirasakan waktu melaksanakan praktek.

Pertemuan lanjutan dilaksanakan evaluasi untuk memberikan umpan balik kepada kami tim pengabdian dan manfaat kegiatan bagi peserta.

Metode evaluasi keterampilan:

- Setiap kelompok didampingi Tim PKM dan menyiapkan alat praktek untuk endorphan massage. Peserta dipersilahkan masuk 10 orang sekali tampil untuk melaksanakan simulasi, waktunya 10 menit.
- Penilai mengamati kegiatan yang dilaksanakan, dan tetap memberi bimbingan jika tindakan yang dilaksanakan kurang terampil.
- Kategori Penilaian Praktek : Terampil : Nilai 75-100, Bimbingan: Nilai 60-74, Bantuan: Nilai >60
- Penilaian menggunakan kuesioner.

Penilaian Pengetahuan dilaksanakan pada akhir pertemuan kedua, sebelum acara penutupan dengan membagikan kuesioner kepada peserta

Endorphan Massage

Endorpine berasal dari kata endogenous + morphine merupakan molekul protein yang diproduksi sel-sel syaraf dan berbagai bagian tubuh yang berguna untuk kerjasama reseptor sedativa mengurangi rasa sakit atau nyeri. Endorphan massage merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Sentuhan ringan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan endorphan dan oksitosin.

Melatih ibu dan pasangannya untuk melakukan pijatan ini sebaiknya dilakukan pada saat umur kehamilan lebih dari 36 minggu, dengan alasan, karena hormon oksitosin yang keluar bisa merangsang timbulnya kontraksi. Teknik endorphan massage ini juga sangat mendukung teknik relaksasi yang dalam dan membantu membentuk ikatan antara ibu, suami dan janin dalam kandungannya.

Manfaat Endorphan Massage

Endorphan adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphan adalah penghilang rasa sakit yang terbaik, berikut kegunaannya:

- Mengendalikan rasa sakit yang persisten/ menetap
- Mengendalikan potensi kecanduan akan chocolate
- Mengendalikan perasaan frustrasi dan stress

- Mengatur produksi dari hormon pertumbuhan dan sex
- Mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan

Endorphins dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic. Walaupun perlu riset yang lebih lanjut namun endorphins dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran: yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh/ the immune system, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress, dan memperlambat proses penuaan. Para ilmuwan juga menemukan bahwa beta-endorphins dapat mengaktifkan NK (Natural Killer) cells pada tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh untuk melawan sel-sel kanker.

Dalam dunia kebidanan, Constance Palinsky mengembangkan Endorphin Massage sebagai teknik sentuhan ringan selama melakukan riset tentang mengelola rasa sakit dan relaksasi. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah.

Teknik Endorphin Massage

Caranya cukup sederhana dengan keikutsertaan suami untuk memicu rasa nyaman ibu:

- Anjurkan ibu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Dan anjurkan sang suami untuk duduk dengan nyaman di samping atau dibelakang ibu.
- Anjurkan ibu untuk bernafas dalam, sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu biarkan pasangan atau suami mulai mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari.
- Setelah kira-kira lima menit, mintalah pasangan atau suami ibu untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu, ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh. Teknik ini juga bias diterapkan dibagian tubuh lain, termasuk telapak tangan, leher, dan bahu, serta paha
- Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya, ibu dianjurkan untuk berbaring miring, atau duduk. Dimulai dari leher, suami memijat ringan membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan – pijatan ini terus turun kebawah, kebelakang. Ibu di anjurkan untuk relaks dan merasakan sensasinya.
- Saat melakukan sentuhan ringan tersebut anjurkan suami untuk menyentuh perut istri dari

belakang untuk beberapa menit dan merasakan gerakan janin bersama dengan ibu sembari mengucapkan niat atau afirmasi positif.

- Suami dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata-kata yang menenangkan saat dia memijat Anda dengan lembut. Misalnya, dia bisa mengatakan “Saat aku membelai lenganmu,biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai,” atau “Saat kamu merasakan setiap belaianmu, bayangkan endorfin-endorfin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu”. Bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta. Setelah melakukan endorfin massage anjurkan suami untuk memeluk istrinya, sehingga tercipta suasana yang menenangkan. Dan saat-saat inilah sat yang kadang mengharu biru, indah sekali.

Nyeri Persalinan

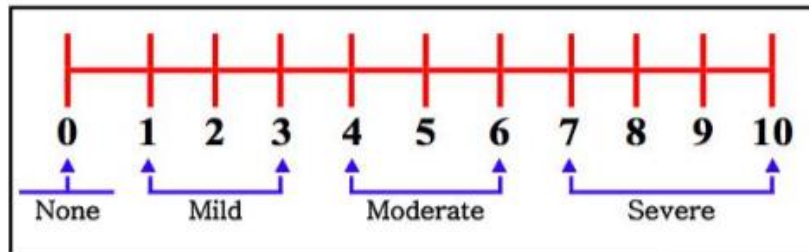
Association for the Study of pain mendefinisikan bahwa nyeri merupakan pengalaman emosional dan sensori yang tidak menyenangkan yang muncul dari kerusakan jaringan secara aktual atau potensial atau menunjukkan adanya kerusakan (NANDA, 2006). Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan adanya pembukaan servik ini maka akan terjadi persalinan. Pada kala satu persalinan, nyeri timbul akibat pembukaan servik dan kontraksi uterus. Sensasi nyeri menjalar melewati syaraf simpatis yang memasuki modula spinalis melalui segmen posterior syaraf spinalis torakalis 10, 11 dan 12.

Penyebaran nyeri pada kala satu persalinan adalah nyeri punggung bawah yang dialami ibu disebabkan oleh tekanan kepala janin terhadap tulang belakang, nyeri ini tidak menyeluruh melainkan nyeri disuatu titik. Akibat penurunan janin, lokasi nyeri punggung berpindah ke bawah, ke tulang belakang bawah serta lokasi denyut jantung janin berpindah ke bawah pada abdomen ibu ketika terjadi penurunan kepala (Mander, 2003) Ambang nyeri dalam persalinan dapat diturunkan oleh rasa takut, kurangnya pengertian, dan berbagai permasalahan jasmani (demam, kelelahan, asidosis dehidrasi, ketegangan (Farrer, 2001).

Tingkat dan Intensitas Nyeri

Rentang intensitas nyeri dapat ditentukan dengan 4 cara yaitu dengan menggunakan skala intensitas nyeri baik yang berupa skala intensitas nyeri diskriptif sederhana, skala intensitas nyeri numerik 0 sampai dengan 10, dengan skala analog visual dan dengan menggunakan kuesioner McGill. Penggunaan skala intensitas nyeri ini didasarkan pada pertimbangan bahwa individu merupakan penilai terbaik dari nyeri yang dialaminya dan

karenanya individu diminta 14 untuk memverbalikan atau menunjukkan tingkat nyerinya. skala intensitas nyeri numerik yaitu : (Potter & Perry, 2005) . Bagan 2.1 Tingkat Nyeri Persalinan Sumber : (Potter & Perry, 2005).



Gambar 2. Numeric Rating Scale (NRS)

Keterangan :

0 :Tidak nyeri

1-3 : Nyeri ringan : secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.

4-6 : Nyeri sedang : Secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik.

7-9 : Nyeri berat : secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi

10 : Nyeri sangat berat : Pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul. Karakteristik paling subyektif pada nyeri adalah tingkat keparahan atau intensitas nyeri tersebut.

4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kecamatan Batang Angkola Pintu Padang terdiri dari : 4 kelurahan dan 17 desa di Kecamatan Batang Angkola, yakni;

Dalam Sensus Penduduk Indonesia 2020, jumlah penduduk kecamatan ini sebanyak 33.760 jiwa. Penduduk kabupaten Tapanuli Selatan, pada umumnya merupakan suku Batak Angkola, dan ada juga sebahagian besar lainnya suku Batak Toba dan Batak Mandailing. Beberapa suku lainnya juga ada seperti Batak Karo, Batak Simalungun, Nias dan suku pendatang di luar Sumatra Utara seperti suku Aceh, Jawa, Minangkabau, dan lainnya.

Kalurahan Pintu Padang terdapat kurang lebih 400 KK dan 115 PUS (20 ibu hamil dan ibu pasangan Muda)

Lokasi Kalurahan Pintu Padang tidak jauh dari jalan Raya sehingga memudahkan

kegiatan pengmas di laksanakan. Sebagian besar mata pencaharian penduduk Kalurahan Pintu Padang sebagai Petani dan berkebun sehingga waktu pelaksanaan kegiatan sangat terbatas karena ibu ibu pekerja disawah dan diladang tetapi ibu ibu tidak mengurangi keikutsertaan dalam kegiatan pengmas tsb.

Target dan solusi permasalahan yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

- Tercapainya peningkatan pengetahuan endorphin massase kegiatan stimulasi praktek endorphin massage melalui penyuluhan dan demonstrasi
- Terlaksananya demonstrasi/ praktek endorphin massage kepada sasaran kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil dan Luaran yang di capai

Analisis hasil berdasarkan hasil evaluasi pada setiap anggota kelompok disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi pengetahuan ibu hamil dan ibu pasangan muda tentang praktek endorphin massage sebelum dan setelah penyuluhan di Kalurahan Pintu Padang Kecamatan Angkola Kabupaten Tapanulu Selata

No	Pengetahuan	Pre test %	Post test %	Beda %
	Baik	38,00	88,00	50 .00
	Kurang	62,00	12,00	50. 00
	Jumlah	100	100	-

Berdasarkan tabel 1. Penyuluhan tentang endorphin massage sebelum Pembelajaran dengan penyuluhan , Pengetahuan Baik 38 % , Pengetahuan Kurang 62 %dan sesudah penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan Baik 88 % , Kurang baik 12 % , hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 50 ,00%.

Tabel 4. Distribusi Keterampilan praktek endorphin massage setelah di Kalurahan Pintu padang I, Kecamatan Angkola Kab Tapanuli Selatan

No	Keterampilan	Pre test %	Post test %	Beda %
1	Baik	00,00	87,00	87.00
2	Kurang Baik	100,00	13 ,00	87.00
	Jumlah	100	100	

Berdasarkan tabel 2. Keterampilan endorphin massage pada kehamilan trimester III , persalinan kala I, sebelum dilakukan demonstrasi tergolong Keterampilan Baik tidak ada (0 %), tergolong Kurang 100 %. Setelah dilakukan demontrasi endorphin massage ada

peningkatan keterampilan peserta al; Keterampilan Baik 87 %, kurang baik 13 %. hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Keterampilan ada peningkatan sangat baik yaitu 87 %

Sesuai dengan upaya pecegahan Covid 19 penyuluhan dan praktek simulasi endorphin massage di laksanakan pembelajaran berkelompok dan selalu menggunakan protocol Kesehatan (Menggunakan masker dan hand sanitizer. Proses kelompok memiliki karakteristik atau segi-segi relasi, interaksi, partisipasi, kontribusi dan dinamika tiap individu berhubungan satu sama lain, setiap individu memberikan sumbangan pikiran, tiap individu saling mempengaruhi, tiap individu ikut aktif, tiap individu mendapat pembagian tugas, tiap individu mengembangkan sifat-sifat sosial. Selama proses kegiatan ibu hamil dan ibu pasangan muda cukup aktif dan termotivasi untuk melatih diri dan berkeinginan untuk dibimbing. Setiap kelompok dibimbing oleh satu orang tutor dengan pertemuan lama 25 mnt setiap sesi selama kegiatan pengabdian masyarakat. Dilakukan tutorial terlebih dahulu, kemudian dilakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta dengan peserta kembali mempraktekkan endorphin massage dan dilakukan penilaian oleh pengabdi. Kegiatan ini dilakukan sampai peserta terampil dalam melakukan endorphin massage

Sedangkan Suharnan berpendapat bahwa ingatan merujuk pada proses penyimpanan dan pemeliharaan sepanjang waktu. Daya ingat merupakan kemampuan seseorang untuk memanggil kembali ingatan yang telah dipelajarinya. (Muhammad Noer, 2018). Informasi yang langsung diperoleh melalui visual penglihatan, pendengaran dan gerakan akan lebih mudah untuk mengingat dan ingatan yang dipelajari konstan bila sering direcal materi yang sama. Pengalaman adalah memudahkan seseorang untuk memahami tentang suatu materi, hal ini relevan dengan pengetahuan ibu dan anak kategori baik setelah pelatihan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan.

Kesimpulan pengabdian masyarakat ini Ibu hamil dan ibu pasangan muda sebagai peserta adalah sebagai berikut :

- Pengetahuan ibu hamil dan ibu pasangan muda tentang Endorphin Massage , meningkat setelah diberikan pengajaran melalui penyuluhan.
- Keterampilan ibu hamil dan ibu pasangan muda tentang Endorphin Massage , meningkat setelah diberikan pengajaran melalui Demonstrasi/ Simulasi
- Pembelajaran kelompok memberi stimulus bagi setiap anggota untuk saling berinteraksi, mengenal dan berani mencoba melatih diri melakukan Gerakan sesuai dengan yg

diajarkan. Kemampuan yang diperoleh akan diaplikasikan dalam proses persalinan Kala I yang akan ibu alami nantinya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat maka disarankan untuk melakukan monitoring sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini oleh Kader Kesehatan (Posyandu) , Bidan setempat . Monitoring keterampilan peserta Pengabdian Masyarakat dapat dilakukan pada saat kegiatan Posyandu untuk melakukan demonstrasi endorphin massage dan kegiatan ini dapat dijadikan sebagai kegiatan di masyarakat , sebagai salah satu alternatif stimulasi tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan Kala I.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. W. (2012). *Hubungan antara stres dengan lama fase aktif kala I persalinan pada ibu primigravida di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang*.
- Azizah, I. N., dkk. (2011). *Pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara di BPS S dan M Demak*.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Edisi ke-4). Penerbit EGC.
- Danuarmaja, B. (2008). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Puspa Swara.
- Elvira, M. (2018). *Pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktek*. Retrieved June 22, 2019, from <http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb>
- Kuswandi. (2011). *Asuhan kebidanan: Persalinan dan kelahiran*. EGC.
- Manuaba, I. B. G. (2012). *Kapita selekta penatalaksanaan rutin obstetri ginekologi dan KB*.
- Martin. (2011). *Asuhan keperawatan maternitas*. Salemba Medika.
- Nurrochmi, dkk. (2013). *Pengaruh kombinasi metode Zilgri dan endorphin massage pada ibu inpartu primigravida terhadap lamanya kala I fase aktif di RSUD Indramayu periode April–Mei 2013*.