

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengurangan Rasa Nyeri dan Kecemasan Saat Persalinan dengan *Effleurage dan Endorphin Massage*

Christiani Bumi Pangesti¹, Wahyu Dwi Agussafutri²
^{1,2} Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: christianibumi@ukh.ac.id

ABSTRAK

Ibu bersalin yang mengalami nyeri sebagian besar akan merasa cemas, apalagi proses pembukaan yang lama dan bayi tidak kunjung lahir. Teknik *effleurage massage* adalah salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu pengurangan rasa nyeri. *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 ibu hamil TM III diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi nyeri dan kecemasan saat persalinan nanti. Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu booklet dan pasien simulasi. Hasil evaluasi dengan melakukan post test kepada ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari menunjukkan hasil rata-rata 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 *effleurage dan endorphin massage*.

Kata kunci: Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, Nyeri, Kecemasan Persalinan

ABSTRACT

Mother giving birth who experience pain will feel anxious, especially when the opening process takes a long time and the baby is not born. The effleurage massage technique is a non pharmacological therapy that can help reduce pain. Endorphin massage is a light massage therapy that can stimulate the body to release endorphin compounds which can help relieve pain and create a feeling of comfort, so that it can overcome anxiety during the birth process. The goal, after efforts to increase knowledge, is hoped that TM III pregnant women will be able to increase their knowledge in dealing with pain and anxiety during childbirth. Implementation method with lectures and demonstration. The media used are booklets and simulated patients. The result of the evaluation by conducting a post test on pregnant women in the Pregnancy Class at the Gambirsari Health Center showed that an average of 90% pregnant women had good knowledge about how to reduce pain and anxiety during childbirth. Conclusion: The activity was carried out smoothly and received a good response from the participants. Participants can learn about how to reduce pain and anxiety during labor by doing effleurage and endorphin massage.

Keywords: Knowledge, Booklets, Massage

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah dan normal yang akan dialami oleh setiap wanita, namun apabila tidak di berikan asuhan dengan tepat dapat terjadi sesuatu yang abnormal. Dalam menghadapi persalinan, terkadang seorang ibu akan diliputi oleh rasa takut dan cemas terhadap rasa nyeri atau sakit pada saat persalinan. Respon terhadap situasi tertentu dan sering kali dapat ditandai dengan perasaan mudah marah, rasa cemas, rasa gugup, rasa waspada yang berlebihan, dan perasaan tegang saat menghadapi proses persalinan yaitu merupakan suatu tanda bahwa seorang ibu telah mengalami kecemasan. Seringkali ibu yang mengalami gangguan kecemasan dan bahkan sampai mengalami depresi selama kehamilan, kelahiran, sampai setahun setelah melahirkan tidak dikenali bahkan ibu tidak tertangani dengan baik (Sutrisno, et al., 2021). Perubahan dari fisik, hormonal, dan imunologis yang terjadi selama fase perinatal membuat perempuan lebih rentan tertular infeksi dan

mengalami komplikasi (Maiti et al., 2020).

Nyeri merupakan kejadian alami yang selalu dialami oleh ibu bersalin. Seseorang dengan nyeri persalinan dan disertai kecemasan akan mengakibatkan persalinan menjadi lama, hal ini akan mengakibatkan gangguan system pernafasab, system endokrin, dan sirkulasi darah yang akan meningkatkan resiko persalinan (Eskandari et al., 2022). Ibu bersalin yang mengalami nyeri sebagian besar akan merasa cemas, apalagi proses pembukaan yang lama dan bayi tidak kunjung lahir. Teknik *effleurage massage* adalah salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu pengurangan rasa nyeri (Andarmoyo, 2013). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Ai Nurasih, 2022) menjelaskan bahwa pijat *effleurage* merupakan salah satu teknik non farmakologi yang dapat mempengaruhi pengurangan tingkat nyeri persalinan, hal ini dibuktikan adanya perbedaan yang signifikan bahwa intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I sebelum diberikan pijat *Effleurage* sebagian besar mengalami nyeri berat dan setelah diberikan pijat *Effleurage* sebagian besar ibu hanya mengalami nyeri sedang. Seseorang yang tidak dapat mengontrol rasa nyerinya, maka akan dapat meningkatkan rasa cemasnya yang kemudian berdampak pada stres dan tegang pada saat persalinan. Oleh karena itu penting memberikan edukasi sebelumnya kepada ibu, bahwa ibu dapat mengontrol rasa nyerinya dengan massage. Ibu hamil yang mengalami kecemasan, secara otomatis tubuh akan memproduksi hormone kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah. Hal ini akan mempengaruhi peredaran darah yang tidak baik melalui pembuluh darah, plasenta, dan janin. Akibat yang terjadi, proses persalinan menjadi lama yang bisa mengancam kematian pada bayi maupun ibunya (Meihartati et al., 2018). *Endorphin massage* merupakan terapi pemijatan ringan yang dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang bisa membantu pereda rasa sakit dan menimbulkan rasa nyaman pada saat proses persalinan. Penelitian oleh (Maesaroh et al., 2019) menjelaskan bahwa endorphin massage yang diberikan selama 20 menit selama proses persalinan dapat mengurangi kecemasan ibu saat menjalani proses persalinannya.

2. PERMASALAHAN MITRA

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari pada bulan Agustus 2022 terdapat 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara menyatakan 7 (70%) ibu hamil menyatakan rasa takut dan cemas saat meghadapi persalinan. Kecemasan yang mereka rasakan tentang bagaimana jika persalinan tidak berjalan lancar, bayi tidak selamat, dan rasa sakit yang akan mereka rasakan pada saat persalinan nanti. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM III dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan Tentang Pengurangan Rasa Nyeri dan Kecemasan saat Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pegabdian masyarakat dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta dengan peserta 10 ibu hamil Trimester III. Adapun untuk waktu pelaksanaan adalah pada bulan September 2022 sampai dengan Mei 2023. Metode kegiatan peningkatan pengetahuan Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan terdiri dari beberapa tahap, yaitu, Melakukan peningkatan pengetahuan Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan *effleurage massage* dan *endorphin massage* menggunakan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian, manfaat, langkah massage). Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 14 April 2023. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan rencana pada bulan 19 Mei 2023.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III dengan Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan Di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 tahap:

Tahap Pertama : Pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan pada hari Jumat, 14 April 2023 dengan dihadiri oleh bidan, kader kesehatan, dan peserta penyuluhan terdiri dari 10 ibu hamil. Kegiatan ini diawali oleh sambutan dari bidan, dilanjutkan dengan pre test dan pelaksanaan penyuluhan dengan media booklet. Setelah pemberian materi, dilakukan demonstrasi pemijatan oleh

tim penyaji dengan menggunakan pasien simulasi. Pada akhir acara dilaksanakan sesi tanya jawab dan menutup kegiatan dengan penyampaian kesimpulan. **Tahap Kedua : Monitoring dan Evaluasi** dilakukan pada hari Jumat, 19 Mei 2023. Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 10 ibu hamil, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil untuk mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan. Dalam hal ini dapat dilihat dari tabel 1 hasil pre test dan post test.

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil (n=10)

Kategori	Rentang Nilai	Presentase Nilai Pre	Presentase Nilai Post
		test	test
Sangat baik	85-100	0	10
Baik	70-84	10	90
Cukup	55-69	20	0
Kurang	<54	70	0

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 70% ibu memiliki pengetahuan kurang tentang *Effleurage dan Endorphine Massage* untuk mengatasi rasa nyeri dan kecemasan dalam persalinan. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan media booklet didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 90% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang *Effleurage dan Endorphine Massage* untuk mengatasi rasa nyeri dan kecemasan dalam persalinan. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman dan merupakan penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan (Tanjung et al., 2019). Hasil ini mendukung penelitian dari (Khasanah et al., 2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif *massage endorphin* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu kala I.

Adanya perubahan tingkat kecemasan setelah diberikan *effleurage massage* kombinasi *endorphin massage*, hal ini sesuai dengan manfaat dari *massage* yakni mengatasi kecemasan dan mengurangi nyeri waktu persalinan dengan cara penatalaksanaan non farmakologi. *Endorphine massage* merupakan terapi sentuhan/ 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 I 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 Trimester III 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-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 kedepannya sendiri (Dwi A et al., 2021).





5. SIMPULAN

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 TM III 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 TM III di kelas ibu hamil Puskesmas Gambirsari Surakarta, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan *effleurage massage* dan *endorphine massage*, manfaat *effleurage massage* dan *endorphine massage*, dan eshat atau cara *massage*. 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 *Effleurage dan 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 esehatan cara mengatasi rasa nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan metode lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

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 Kusuma Husada Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Ketua LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kaprodi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, dan Kepala Puskesmas Gambirsari beserta jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Nurasih, N. I. (2022). Intensitas Nyeri Kala I Sebelum Dan Sesudah Masassage Effleurage Di Rsud 45 Kuningan. *Journal Of Midwifery CAR*, 01. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jmc/article/view/186/144>
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruz.
- Dwi A, W., Rumiati, E., & Yessy M, M. (2021). Pelatihan Penatalaksanaan Management Nyeri Bersalin Pada Ibu Hamil di PMB Elisabeth Banyuwanyar. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.979>
- Eskandari, F., Mousavi, P., Valiani, M., Ghanbari, S., & Irvani, M. (2022). A comparison of the effect of Swedish massage with and without chamomile oil on labor outcomes and maternal satisfaction of the childbirth process: a randomized controlled trial. *European Journal of Medical Research*, 27(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40001-022-00901-x>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Maesaroh, S., Ariaveni, E., Hardono, :, Studi, P., Program, K., & Terapan, S. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala 1. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 231–237. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i229wh>
- Maiti, T., B;, R., & Biswas, T. (2020). Women Mental Health during Covid-19 and Lock Down: a

- Brief Narrative and Introspection. *Clin Psychiatry, Vo.6 (3),*.
- Meihartati, T., & Mariana, S. (2018). Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin, 5(1)*, 85–93. <https://www.jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/115>
- 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>
- Sutrisno., Kalalo., R. T., & Andrianto. (2021). *Covid-19 Problematika dan Kesehatan Mental*. Airlangga University Press.
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 4(2)*, 48–53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>